GIUGNO 2020 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

PASTA
fredda
takeaway

30
idee con cozze e vongole

SFIZIOSE INSALATE
con il
POLLO

piatti forti
con
PROVOLA E SCAMORZA

Torta di cioccolato alle ciliegie
pag. 69

109
RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Sono perfette per torte a strati e crostate

ciliegie
golosità di stagione

GRUPPO MONDADORI Anno 4 - N.6 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

IN EDICOLA IL 16 MAGGIO 2020

Barbara

Manuel

Giovanni

Silvia

Aurora

Cristiana

Daniela

benvenuti in **redazione**

Ce la siamo proprio guadagnata quest'estate! E finalmente, ora che è arrivata, la vogliamo ascoltare, annusare e assaporare stando il più possibile all'aperto, anche sul balcone di casa, ai giardinetti o nel cortile condominiale. Lo promettiamo, non ci lamenteremo più del vento né del sole, ci basta stare fuori. E se la spiaggia fosse ancora lontana, ci penserà la gola a condurci al mare. Con 30 modi per cucinare cozze e vongole (pag. 12) speriamo di portarti le onde nel piatto ovunque ti trovi! Il nostro servizio infatti è un tripudio di conchiglie: le abbiamo preparate sotto forma di sauté, spiedini, pastasciutte, friselle e poi, ancora, panzanelle, gnocchi, bruschette, tielle. Hai voglia di totani e tentacoli? Li catturi in pescheria qualche pagina più avanti (pag. 95). In questo numero però festeggiamo l'estate e i suoi profumi anche attraverso le mille verdure di cui abbonda la stagione appena iniziata. Nelle nostre cucine abbiamo fatto spazio a melanzane, insalatine, cetrioli e zucchine, abbiamo gustato fave novelle e tenerissimi fagiolini, peperoni carnosi e pomodori maturati al sole. Che soddisfazione potersi nutrire con la natura dopo averla a lungo sognata. E magari lasciare che sia proprio lei a darci l'energia che ci è mancata. Possibile? Il "menu green" (pag. 62), come sempre vegetariano, contiene quattro superfood che ti regalano una bella sferzata: zenzero, alghe nori, avocado e lamponi. Perché non pensare infine a un "cibo da asporto" molto originale? Nel poster centrale trovi luccicanti insalate di pasta sotto vetro. L'augurio è di gustarle su un magnifico prato, ma in fondo anche in una giornata di smart working avranno il potere di trasformarti l'umore.

Daniela Falsitta, giornalista

STELLE e padelle

Caro Gemelli, quest'anno sul piano personale **ti sta ripagando** di tutte le fatiche del 2019, con gli interessi. Fino all'estate, poi, hai addirittura Saturno che ti sorride dal magico Acquario e Venere nel segno. Significa che non incontri ostacoli, **porte e cancelli** si spalancano al tuo passaggio e piaci assai. Unico neo, gestibile se giocherai la carta dell'avvedutezza, non proprio tua caratteristica nativa, è che troverai tutto molto **fattibile e appetibile**. Potresti, quindi, trovarti con agenda, cuore e pancia pienotti, un iperprogettuale poligamo in carne. Dimezza appuntamenti, fidanzati, cocktail... e lasciane un po' anche a noi. Sarai soddisfatto lo stesso. ***S.B.***

Hai **successo** dappertutto e trabocchi d'**entusiasmo**: **rallenta** e sii beato

sommario

giugno

62
Bowl di riso nero all'avocado, un concentrato di gustosa energia

dietro le quinte
3 BENVENUTI IN REDAZIONE

dal nostro sito
6 NOVITÀ E TENDENZE

a giugno
8 FAVE, ALBICOCCHE, ROBIOLA

posta e post
10 CHIEDI A NOI

30 modi per dire
12 COZZE & VONGOLE

blogger e passioni
21 UNA SFIZIOSA PIZZA A STRISCE

sfida a 3
22 RISO CREATIVO D'ESTATE

veloce con gusto

la ricetta di Manuel
27 INSALATA DI FARRO ALLA GRECA

menu smart
28 COLORE E SAPORE DI ZAFFERANO

30 minuti
30 8 INSALATE CON IL POLLO

incroci del gusto
34 ZUCCHINE TONDE RIPIENE

comprato al super
36 PANE PER TRAMEZZINI

classico ma non troppo

la ricetta di Giovanni
39 ANGIOLETTI FRITTI CON RUCOLA E POMODORINI

menu della domenica
40 VOGLIA DI ESTATE

tradizione ai fornelli
46 8 SPAGHETTI ALLA CHITARRA

poster
50 PASTA FREDDA

freschezza al banco
52 AFFETTATI LEGGERI

piaceri in bottiglia
55 VERMENTINO DI GALLURA

provato per voi
56 AFFETTATRICE

veg per tutti

la ricetta di Aurora
61 SCHIACCIATA ALLE NESPOLE E ROSMARINO

menu green
62 UN TOCCO DI GOLOSA ENERGIA

idee vegetariane
64 8 PIATTI CON PROVOLA E SCAMORZA

delizie dal fruttivendolo
68 CILIEGIE

sano e buono
70 AVOCADO

ecoliving
73 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
74 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

34 kg
DI COZZE E VONGOLE
per tanti piatti che profumano di mare

4 kg
DI POLLO
in petto e sovracosce per fresche insalate estive

...E INOLTRE PROVOLA, SCAMORZA, CILIEGIE, ZUCCHINE, RISO, FARRO, AVOCADO E VITELLO

18
Friselle con le cozze, per portare in tavola il sapore del mare

29 Torta al Prosecco, zafferano e limone, un dolce dal delicato equilibrio

la scuola di giallo

la tecnica giusta
77 PASTELLA PER TEMPURA

guarda e impara
78 RAVIOLI DI PATATE E MELANZANE
82 FALSOMAGRO ALLA CATANESE
86 CHEESECAKE ALLO YOGURT E FRUTTA

preparo e congelo
89 TORTA DI ZUCCHINE
90 SEMIFREDDO AI LAMPONI

con la pentola a pressione
91 INVOLTINI ALLA GRECA

con il microonde
92 TONNETTO AL POMODORO

bontà dal macellaio
93 SCAMONE DI VITELLO

dal mare in pescheria
95 TOTANO

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Angioletti fritti con rucola e pomodorini 39
Bocconcini di provola alla pizzaiola 64
Bruschette affumicate in verde 66
Bruschette con scamorza affumicata alla trapanese 66
Bruschette con uova strapazzate e vongole 15
Cake con scamorza e fave al finocchietto 67
Cozze al gratin 19
Cozze alla belga 16
Cozze alla catalana 15
Crostoni con melanzane e vongole 19
Friselle con le cozze 18
Millefoglie di prosciutto crudo 53
Mini supplì con scamorza e prosciutto 24
Pizzette fantasia 24
Ravioli fritti con prosciutto 80
Rusticotto di pizza 21
Sauté di vongole al limone 20
Sfogliata con sushi di salumi 53
Strudel con provola e peperoni rossi e gialli 65
Torrette di tortillas e guacamole 72
Torta di zucchine 89
Tramezzini "raviolati" 37

Primi

Bowl di riso nero all'avocado 62
Calamarata con cozze e vongole 20
Carbonara di mare con le cozze 15
Cozze ripiene di riso 17
Eliche con insalata di avocado, feta e ciliegini 72
Fusilli in salsa di gamberi 28
Gnocchetti sardi alla catalana 55
Gnocchi con sugo piccantino di cozze 16
Insalata di riso in vasocottura 24
Lasagne alle vongole 19
Linguine alle vongole 17
Pasta fredda ai pomodorini arrostiti con mozzarella fiordilatte 51
Pasta fredda al limone con fave, piselli e pesto di erbe 51
Pasta fredda al prosciutto crudo e melone con taccole 51
Pasta fredda alla feta e basilico con pomodori e cetrioli 51
Pasta mista risottata con cozze e patate 17
Perciatelli con melanzane e olive 42
Pilaf di vongole 15
Ravioli di patate e melanzane 78
Risotto affumicato con provola e pomodorini 65
Spaghetti alla chitarra con agnello, piselli e crema di baccelli 48
Spaghetti alla chitarra con melanzane e peperoni 47
Spaghetti alla chitarra con pancetta, pecorino e patate 49
Spaghetti alla chitarra con pesto di zucchine al basilico 46
Spaghetti alla chitarra con salsiccia, carote e salvia 48
Spaghetti alla chitarra con salsiccia, peperoni e salvia 48
Spaghetti alla chitarra con sugo di pesce e olive nere 49
Spaghetti alla chitarra con tonno e crema di pistacchi 47
Spaghetti alla chitarra risottati con uovo poché al pomodoro 46
Tiella con riso, zucchine e vongole 16
Trofie con vongole al basilico e pinoli 18
Vellutata di piselli con cozze e vongole 19
Zuppetta di vongole 16

Secondi

Arrosto in salsa di olive verdi e pinoli 94
Bistecche confit con peperoni al miele 94
Cotolette di pollo alla siciliana con olive e capperi 32
Cotolette pollo alla siciliana con panatura alla nocciola 32
Cozze al rouille 16
Cozze alla birra 19
Cozze fritte alla birra 15
Cozze ripiene al pomodoro 14
Falsomagro alla catanese 82
Insalata di pollo con melone alla menta 31
Insalata messicana di pollo con mais e avocado 32
Involtini alla greca con pentola a pressione 91
Involtini alla greca (cottura tradizionale) 91
Involtini di melanzane con provola, scamorza, basilico e pinoli 64
Millefoglie di roastbeef 57
Padellata di cozze e pomodorini con crumble alle erbe e mandorle 14
Panzanella tiepida di vongole 14
Parmigiana con provola in bianco 67
Rotolo di vitello con fagiolini, patate e pesto 84
Salmone con pistacchi e zafferano 29
Scaloppine di pollo alle mele rosa 33
Seppie farcite alla salentina 43
Sovracosce di pollo alla erbe e grana 31
Spiedini con polpo e insalata agrodolce 96
Spiedini di cozze alla pancetta 20
Straccetti di pollo alle olive con peperoni e lattuga 30
Tagliata di pollo con pesche e mandorle 33
Tagliata di pollo con pomodorini 30
Tonnetto al pomodoro con il microonde 92
Tonnetto al pomodoro (cottura tradizionale) 92
Vongole alla ricotta 15
Vongole e ceci 16

Piatti unici

Cavatelli con totani ripieni 96
Insalata di farro alla greca 27
Paella di cozze e vongole 18
Polentina morbida con cozze in umido 19

Verdure, contorni e pastelle

Bocconcini di avocado con salsa piccante 72
Frittelle saporite con provola e zucchine 66
Gazpacho di spinaci con verdure 63
Pastella per tempura 77
Zucchine tonde ripiene con carni miste 35
Zucchine tonde ripiene con riso e yogurt 35
Zucchine tonde ripiene con verdure 35

Dolci

Cheesecake allo yogurt e frutta 86
Cheesecake con ciliegie e panna 87
Ciliegie sotto spirito 68
Crostata con composta di ciliegie e panna 44
Crostata di ciliegie con doppio impasto 69
Sandwich con crema alla vaniglia 37
Schiacciata alle nespole e rosmarino 61
Semifreddo ai lamponi 90
Sheet cake 63
Torta al Prosecco, zafferano e limone 29
Torta di cioccolato alle ciliegie 69

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

STREET FOOD

Arancini di riso

Vanto della cucina siciliana, sono bocconcini di riso farciti, impanati e fritti. Hanno forma a pera o rotonda a seconda del ripieno. Li servi come primo piatto, spuntino o antipasto. ***ricette.giallozafferano.it/ Arancini-di-riso.html***

SALSA MESSICANA

Guacamole

Una ricetta classica della tradizione messicana fatta con avocado, succo di lime, sale e pepe. Arricchisce tortillas e burritos, ma è perfetta anche per l'aperitivo servita solo con i tacos, le famose chips di farina di mais. Sul nostro sito trovi la versione ricca con l'aggiunta di pomodoro, peperoncino e scalogno. ***ricette.giallozafferano.it/ Guacamole.html***

sui social

TANTE VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Cheesecake alle ciliegie

Un dolce fresco a base di frutta: è golosissimo e non richiede l'uso del forno. ***www.youtube.com/ watch?v=osRLRZ7MYDw***

PIÙ LIKE SU FACEBOOK

4 ricette sfiziose con il salmone

Tante idee per secondi di mare sani e appetitosi. ***www.facebook.com/ GialloZafferanolive/ posts/10157385799441896***

RECORD SU INSTAGRAM

Torta magica al cacao

Pochi ingredienti e un procedimento davvero semplice. È un dessert che conquista tutti. ***www.instagram.com/p/ B2Q4KSagpVo/***

prossimamente

DI MARE

Ceviche con i gamberi

ISPIRAZIONI PERUVIANE PER I VOSTRI MENU

VELOCE

Sandwich vegetariano

UN PANINO RICCO E GUSTOSO PER PRANZI SMART

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

Passione
piastra elettrica
PRESIDENT
art. 909120
tescoma.President
WARMING
SANDWICH
MEAT
10
15
20
POWER
READY
tescoma
La passione in cucina.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Frutta colorata e succosa, ortaggi dal sapore generoso e formaggi freschi, perfetti per le prime pietanze estive

ALBICOCCHE

Con il mese di giugno si apre ufficialmente la loro stagione, che in Italia si protrae fino ad agosto inoltrato. Sono il frutto dell'estate, insomma, anche perché il loro contenuto di vitamina A e caroteni fa bene alla pelle e favorisce l'abbronzatura.
Produzione I principali produttori sono Spagna e Turchia. In Italia vengono coltivate soprattutto in Emilia Romagna, Campania, Basilicata e Puglia.
Varietà Tra le più diffuse ci sono la Boccuccia, ovale e di colore arancione, la Goldrich di origine americana, grossa e dolcissima, e la Reale d'Imola, allungata, profumata e chiara.
Acquisto A differenza di altri frutti, dopo la raccolta si ammorbidiscono, ma non maturano più. Meglio evitare dunque quelle con aree verdi, colte immature, e preferire quelle con il picciolo e la polpa leggermente cedevole. Si conservano in frigo per 5-7 giorni in un sacchetto di carta e ben distanziate tra loro.

morbida ROBIOLA

Ha pasta cremosa e sapore delicato con note gradevoli lievemente acidule.
Produzione È un formaggio a pasta molle tipico dell'Italia settentrionale (soprattutto di Piemonte e Lombardia), dove è prodotto con latte vaccino, caprino o, in alcuni casi, misto.
Eccellenza La più pregiata è la Robiola di Roccaverano Dop, prodotta nell'Astigiano. Secondo il disciplinare deve essere fatta con almeno il 50% di latte di capra, il resto può essere latte vaccino e/o di pecora.
Utilizzo In cucina è apprezzata per la sua versatilità. Si può servire come formaggio da tavola; mescolata con erbe aromatiche tritate, si spalma su tartine e bruschette; si può utilizzare per appetitose mousse ed è perfetta anche per condire primi piatti, amalgamare le farce e nelle torte salate.

fave DOLCI E croccanti

Sono tra i legumi meno calorici (51 calorie per 100 g); sono ricche di fibre e preziose per chi predilige le proteine vegetali. Quando le acquisti, verifica che i baccelli siano turgidi, di colore verde brillante e privi di macchie scure. La loro resa è scarsa: da 1 kg se ne ricavano circa 300 g. Prima del consumo infatti vanno sgranate e private della pellicina. Per eliminarla facilmente estraile dal baccello, scottale in acqua bollente per pochi istanti e spellale. Si conservano in frigorifero per 2-3 giorni. Se le sgrani prima, raccoglile in una ciotolina e coprile bene con la pellicola.

Miniera di proteine
Ecco le proteine presenti in 100 g di fave fresche
5,5 g

Tanti sali
Sono ricche di potassio, magnesio, rame, selenio e vitamine. La presenza simultanea di ferro e vitamina C, che ne favorisce l'assorbimento, le rende interessanti contro le anemie.

CHI ENTRA E CHI ESCE
fiori di zucca, cetrioli, meloni, pesche, cefalo, nasello
asparagi, finocchi, piselli, taccole

DI ALESSANDRO GNOCCHI

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

SCALOPPINE AL LIMONE

https://ricette.giallozafferano.it/Scaloppine-al-limone.html

@Vanessa: Le mie scaloppine risultano sempre troppo asciutte, cosa sbaglio?

@Giallozafferano: Ciao, forse cuoci troppo la carne e in questo modo si asciuga eccessivamente il fondo di cottura. Dopo aver bagnato le scaloppine con il succo di limone basteranno un paio di minuti per addensare la salsa e ottenere così un delizioso sughetto.

Cream tart

https://ricette.giallozafferano.it/Cream-tart.html

@Antonella: Vorrei farcirla con una crema al cioccolato, cosa mi consigliate?

@Giallozafferano: Ciao, puoi utilizzare una ganache, che si prepara facilmente utilizzando cioccolato e panna. Il risultato è un composto dalla consistenza ben soda, così da avere la giusta struttura per le basi di frolla. Lo puoi usare anche per riempire bignè, profiteroles e cioccolatini.

Cheesecake alle fragole

https://ricette.giallozafferano.it/Cheesecake-alle-fragole.html

@Matteo: “Non dispongo del mixer, come posso sminuzzare i biscotti per preparare la base del dolce?

@Giallozafferano: Ciao, puoi mettere i biscotti in un sacchetto per alimenti e quindi ridurli in polvere pestandoli delicatamente con il batticarne fino a quando avrai ottenuto la granulosità giusta. Devi solo fare attenzione che il composto sia abbastanza uniforme.

TARALLI DA SBOLLENTARE

HTTPS://RICETTE.GIALLOZAFFERANO.IT/TARALLI.HTML

@VITTORIA: VORREI SAPERE SE È PROPRIO NECESSARIO SBOLLENTARE I TARALLI PRIMA DI INFORNARLI.

@GIALLOZAFFERANO: CIAO, SE PRIMA VIENE BOLLITO, IL TARALLO DIVENTA MOLTO PIÙ FRIABILE DOPO LA COTTURA IN FORNO. AL CONTRARIO, RISULTEREBBE PIÙ BISCOTTATO E MENO FRAGRANTE. PUOI FARE UNA PROVA, COSÌ POTRAI SCEGLIERE LA VERSIONE CHE PREFERISCI.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

*I ricordi, i profumi di cibo...
e i prodotti che ci accompagnano
alla scoperta dei sapori di casa!*

Lenta cottura
A BASSA TEMPERATURA

cozze & vongole

Un'idea al giorno per un mese all'insegna dei molluschi più amati. I nostri suggerimenti per conoscerli, sceglierli e cucinarli al meglio

A CURA DI **MAURO COMINELLI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **DIEGO LODI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

LE VARIETÀ DI COZZA PIÙ DIFFUSE SONO SOLO 3, MENTRE QUELLE DI VONGOLA ARRIVANO A 400

1

SICUREZZA
Non è consigliabile mangiare cozze e vongole crude a causa della possibile presenza di batteri pericolosi (eliminati solo dalla cottura). I molluschi dalla conchiglia rotta vanno scartati perché sono morti e contengono tossine.

2

FRESCHEZZA
Si trovano tutto l'anno, ma i mesi migliori per gustarle vanno da giugno a dicembre. Devono essere integre e ben chiuse, in confezioni con nome, provenienza, scadenza e luogo di depurazione.

3

CONSERVAZIONE
Dopo l'acquisto, questi molluschi devono essere conservati nella parte più fredda del frigo per un giorno. Una volta aperti in padella o cotti, si conservano in frigorifero per due giorni e in freezer per due mesi.

Come si puliscono

Cozze Con un coltellino appuntito a lama corta elimina il bisso (il gruppo di filamenti che fuoriesce dalle valve); poi rimuovi le eventuali incrostazioni strofinando le valve con una paglietta oppure con una spazzola dalle setole molto dure. Quindi lavale con cura e scolale.
Vongole Sciacquale sotto l'acqua fredda, mettile a bagno per almeno 2 ore in una ciotola con acqua e sale (1 cucchiaio per litro); cambia l'acqua almeno 3-4 volte, in modo che spurghino tutta la sabbia contenuta. Quindi scolale e sciacquale.

"SORELLE" DIVERSE STESSA BONTÀ

Protagoniste di ricette dall'inconfondibile sapore di mare, cozze e vongole sono tra i molluschi più diffusi nella cucina italiana. Anche se spesso compaiono insieme sulla nostra tavola, sono molto diverse tra loro, a cominciare da dimensione, forma e colore delle valve: le cozze sono allungate, mediamente di 6 cm e di colore nero violaceo; le vongole sono grandi al massimo 3 cm, bruno-chiare o giallo-grigiastre con raggi striati o composti da linee punteggiate. Il "frutto" della cozza, arancio o giallo e carnoso, può essere consumato anche da solo in piatti classici come l'impepata; quello della vongola, invece, piccolo e di colore perlato, si usa soprattutto nei sughi e negli intingoli. In entrambi i casi si tratta di molluschi "filtratori" che si nutrono di plancton e particelle organiche in sospensione nell'acqua; ma, a differenza della cozza, che vive aggrappata a rocce o altri sostegni, la vongola si trova sui fondali sabbiosi e per questo motivo deve essere spurgata prima dell'utilizzo in cucina.

aprile IN padella

Per aprire le vongole e le cozze in padella, aggiungi un filo d'olio, aromi a piacere e un po' di vino bianco; poi trasferisci su fiamma vivace e copri con il coperchio. Basteranno pochissimi minuti per farle dischiudere. Il liquido rilasciato dai molluschi durante questa operazione, opportunamente filtrato, può essere usato come fondo di cottura.

Panzanella tiepida di vongole

Taglia a cubetti 2 gambi di sedano, il cuore di 1 finocchio, 2 carote novelle e 2 zucchine novelle. Scotta le verdure in acqua bollente per 2 minuti e sgocciolale. Scotta anche 2 pomodori perini, sgocciolali, spellali e tagliali a cubetti. Taglia a cubetti anche 1 cipolla di Tropea. Condisci tutti gli ortaggi con poco olio, succo di limone, sale e pepe. Fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag. 13), sgocciolale con un mestolo forato e sgusciale. Bagna 4 fette di pane toscano tostato con il liquido delle vongole filtrato e tagliale a cubetti. Unisci pane e vongole alle verdure e, aiutandoti con un tagliapasta, crea 4 torrette. Riscaldale in forno caldo ma spento per 5 minuti e servi. Per 4 persone.

1 Cozze ripiene al pomodoro

Preparazione **40 minuti**

Cottura **40 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 kg di cozze pulite (vedi pag. 13) - 50 g di mollica di pane - 1 dl di latte - 80 g di mortadella in una sola fetta - 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 2 tuorli - 2 spicchi d'aglio - 400 g di pomodori pelati - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 rametti di maggiorana - 2 scalogni - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Apri a crudo le cozze con un coltellino, lavorando sopra una ciotola, in modo da raccogliere il liquido che emetteranno; non separare le valve. Ammorbidisci la mollica di pane nel latte, strizzala e passala al mixer con la mortadella, i tuorli, il parmigiano, gli spicchi d'aglio spellati, le foglie di prezzemolo e di maggiorana, sale e pepe. **Distribuisci il ripieno** nelle cozze e chiudi le valve con rafia naturale o spago da cucina. Fai appassire gli scalogni tritati in una padella con 4-5 cucchiai d'olio e sfuma con il vino. Unisci i pomodori pelati spezzettati, le cozze e il liquido filtrato emesso dai molluschi tenuto da parte. **Prosegui la cottura** a fuoco basso e con il coperchio per 30 minuti. Togli il coperchio e fai restringere il sugo per 5 minuti. Regola di sale e pepe e spolverizza a piacere con prezzemolo tritato e servi, se ti piace, con bruschettine di pane casereccio.

Padellata di cozze e pomodorini con crumble alle erbe e mandorle

Sbriciola 150 g di mollica di pane casereccio e tostala in una padella. Lasciala raffreddare e incorpora 2 spicchi d'aglio tritati, 2 cucchiai di erbe aromatiche miste tritate (prezzemolo, basilico, maggiorana, erba cipollina e menta), sale, pepe e 50 g di mandorle a lamelle tostate. Lava 400 g di pomodori datterini e tagliali a spicchietti. Rosola 2 spicchi d'aglio tritati in una padella a bordo alto con un dito di olio, unisci i pomodorini datterini e cuocili per 2 minuti a fuoco vivo. Aggiungi 1 kg di cozze pulite (vedi pag. 13), copri con il coperchio e falle aprire a fuoco vivo. Spolverizzale con una macinata di pepe e con il crumble alle erbe preparato e servi subito. Per 4 persone.

4

Bruschette con uova strapazzate e vongole

Pulisci e fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag. 13); sguscia 3 quarti dei molluschi e filtra il liquido emesso. Scalda 30 g di burro in una padella antiaderente e fai stufare 2 scalogni tritati; unisci 8 uova, 1 mestolino del liquido delle vongole e i molluschi sgusciati. Strapazza le uova con una frusta a mano, profuma con una macinata di pepe e sala solo se necessario. Tosta 8 fette di pane casereccio e distribuiscici il composto di uova e vongole. Completa con le vongole con il guscio e con poco prezzemolo tritato. Per 4 persone.

5

Carbonara di mare con le cozze

Fai aprire 1 kg di cozze (vedi pag.13), sgusciane 2 terzi e filtra il liquido emesso. Rosola 80 g di guanciale a listarelle e tienilo in caldo. Sbatti 5 tuorli in una ciotola con 3 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato, 5-6 cucchiai del liquido delle cozze e una macinata di pepe. Lessa 320 g di spaghetti al dente in abbondante acqua bollente poco salata e scolala. Trasferisci gli spaghetti nella ciotola con la crema di tuorli e mescola. Unisci il guanciale rosolato e mescola ancora velocemente. Spolverizza a piacere con prezzemolo tritato e servi. Per 4 persone.

6

Cozze fritte alla birra

Sguscia a crudo 1 kg di cozze pulite (vedi pag. 13). Mescola 50 g di farina, 50 g di fecola, 1 cucchiaino di lievito per torte salate, 0,75 dl di acqua e lo stesso quantitativo di birra; lascia riposare per 30 minuti. Immergi le cozze nella pastella e friggile, poche per volta, in abbondante olio di semi di arachidi. Per 4 persone.

7

Vongole alla ricotta

Apri 1 kg di vongole (vedi pag. 13) pulite ed elimina 1 valva. Mescola 250 g di ricotta, 1 uovo, 1 spicchio d'aglio tritato con poco prezzemolo, 2-3 cucchiai di pangrattato e pepe. Distribuisci il composto sopra le vongole e compattalo con le mani. Passa sotto il grill del forno a 20 cm dalla resistenza per 5-6 minuti. Per 4 persone.

8

Cozze alla catalana

Pulisci e fai aprire 1 kg di cozze (vedi pag. 13); elimina 1 valva di ciascun mollusco. Taglia a piccoli dadini 2 pomodori sardi, 1 cipolla rossa e 2 coste di sedano. Condisci le verdure con poco olio, succo di limone o aceto bianco, sale e peperoncino. Distribuisci la dadolata sulle cozze e servile come antipasto. Per 4 persone.

9

Pilaf di vongole

Fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag. 13), sgusciale e filtra il fondo di cottura. Unisci a questo brodo vegetale, in modo da ottenere 7 dl di liquido. Stufa 1 scalogno in una pentola con olio, tosta 350 g di riso basmati, versa il liquido caldo, mescola, chiudi e inforna per 18 minuti. Sgrana il riso e unisci le vongole. Per 4 persone.

Tiella con riso, zucchine e vongole

Trita un ciuffo di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio e mescola al mix 320 g di riso, un filo di olio e un pizzico di sale e pepe. Spunta 6 zucchinette e affettale sottili; affetta anche 2 cipollotti. Fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag. 13), sgusciane metà e filtra il fondo di cottura. Aggiungi a questo 1 dl di vino bianco e una quantità di brodo vegetale sufficiente per ottenere 8 dl. Ungi una pirofila con olio e disponici 1/3 del riso, 1/3 delle vongole e 1/3 delle zucchine. Spolverizza con poco peperoncino e versa 1/3 del liquido preparato; crea altri 2 strati. Chiudi con alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire per 5 minuti e servi. Per 4 persone.

Gnocchi con sugo piccantino di cozze

Lessa 1 kg di patate, sbucciale e passale allo schiacciapatate direttamente sulla spianatoia. Falle intiepidire, unisci 2 tuorli e 220 g di farina e impasta. Dividi l'impasto a pezzi, rotolali per ottenere tanti bastoncini, tagliali a pezzi di 2 cm e passali sui rebbi di una forchetta. Fai aprire 1 kg di cozze (vedi pag. 13) e sgusciane la metà; filtra il liquido emesso. Rosola in una padella grande 2 spicchi d'aglio tritati con olio e peperoncino. Unisci 400 g di pomodori pelati tritati e il liquido delle cozze e cuoci per 15 minuti. Lessa gli gnocchi in acqua bollente salata, sgocciolali nella padella con il sugo appena vengono a galla, mescolali delicatamente e profuma con prezzemolo tritato. Per 4 persone.

PIATTO TESCOMA

Cozze alla belga

Fai appassire 2 scalogni tritati con poco burro e 10 grani di pepe in una casseruola; unisci 2 kg di cozze pulite (vedi pag.13), sfuma con vino bianco e falle aprire. Elimina 2/3 del fondo di cottura, unisci un vasetto di crème fraîche e profuma con erba cipollina tagliuzzata. Servi le cozze con crostini di pane casereccio. Per 4 persone.

Vongole e ceci

Fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag. 13), sgocciolale, sgusciale e tieni da parte 2-3 cucchiai del fondo di cottura filtrato. Disponi in un barattolo il fondo di cottura, 3-4 cucchiai di olio, 1 spicchio d'aglio tritato, pepe e prezzemolo tritato; chiudi e agita. Mescola le vongole con 300 g di ceci lessati e condisci con la salsa. Per 4 persone.

Cozze al rouille

Fai aprire 1 kg di cozze (pag. 13), elimina 1 valva dei molluschi e filtra il fondo di cottura. Frulla 2 peperoni rossi abbrustoliti e spellati con 1 spicchio d'aglio, peperoncino, 100 g di mollica di pane, 1 bustina di zafferano e il fondo di cottura delle cozze. Spolverizza le cozze con prezzemolo tritato e servile con la salsa. Per 4 persone.

Zuppetta di vongole

Fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag. 13), sgocciolale, sgusciale e filtra il fondo di cottura. Rosola 1 spicchio d'aglio tritato con 1 peperoncino, unisci 400 g di pomodori perini a dadini e falli insaporire per 1 minuto. Unisci le vongole e il loro fondo di cottura, porta a bollore e spegni. Pepa e profuma con maggiorana. Per 4 persone.

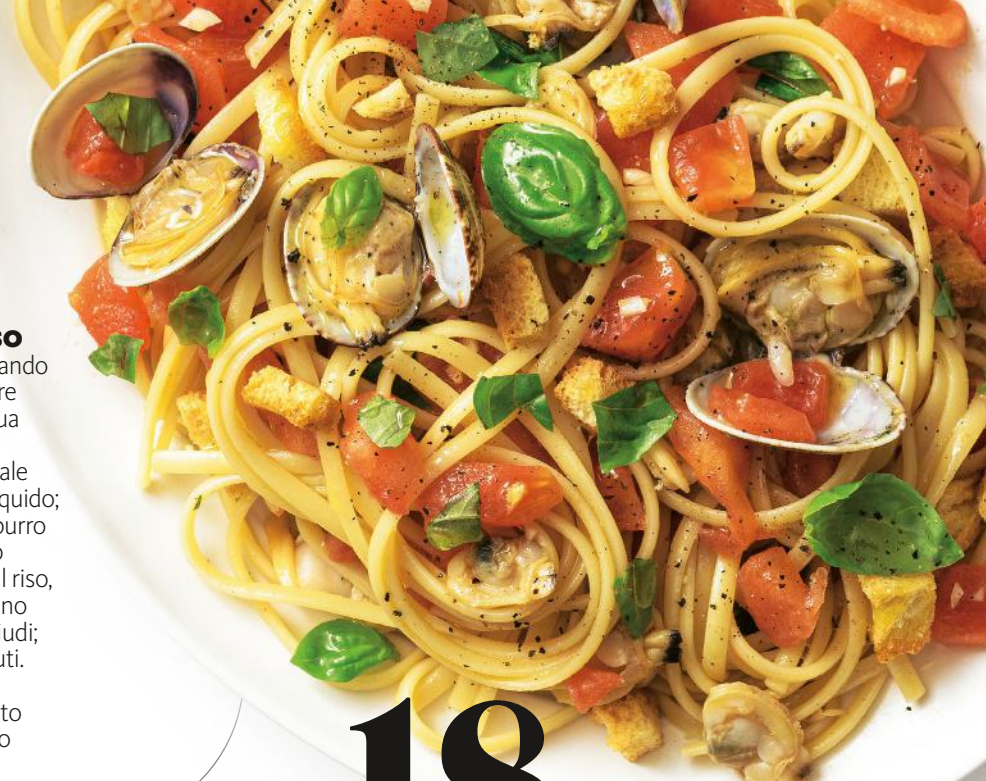
16

Cozze ripiene di riso

Apri a crudo 1 kg di cozze, lavorando sotto una ciotola, per raccogliere il liquido che emettono. Sciacqua 300 g di riso basmati. Unisci al liquido delle cozze brodo vegetale sufficiente a ottenere 5,5 dl di liquido; porta a bollore. Sciogli 40 g di burro in una casseruola con poco olio e rosola 1 cipolla tritata. Unisci il riso, il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaino di zucchero, 50 g di uvetta e chiudi; cuoci a fuoco basso per 12 minuti. Sgrana il riso con una forchetta e unisci poco peperoncino tritato e sale. Riempi le cozze con il riso e richiudi le valve con spago da cucina. Mettile in una padella unta con poco olio, chiudi con il coperchio e cuoci le cozze per 4-5 minuti a fuoco medio-basso. Per 4 persone.

17

Pasta mista risottata con cozze e patate

Fai aprire 1 kg di cozze pulite (vedi pag. 13), sgusciane i 2 terzi e filtra il fondo di cottura. Sbuccia, lava, asciuga e taglia a cubetti 500 g di patate. Porta a bollore abbondante acqua non salata in una pentola, immergi i cubetti di patate e cuocili per 10 minuti. Lessa 320 g di pasta mista in acqua bollente salata e cuocila per metà del tempo indicato. Sgocciolala con un mestolo forato in una padella, sotto la quale avrai acceso il fuoco al minimo. Versa 2 mestoli di acqua di cottura della pasta e il liquido delle cozze e mescola. Cuoci la pasta al dente, aggiungendo 1 mestolo di acqua di cottura della pasta quando il precedente sarà evaporato e mescolando ogni volta. Aggiungi le cozze e le patate, pepa, irrora con olio e profuma con prezzemolo tritato. Per 4 persone.

18

Linguine alle vongole

Preparazione **30 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **4 persone**

320 g di linguine - 1 kg di vongole - 10 pomodori perini - 3 spicchi d'aglio - vino bianco - 1 ciuffo di basilico - prezzemolo - 2 fette di pane casereccio, tipo toscano - olio extravergine di oliva - peperoncino - sale

Pulisci le vongole (vedi pag. 13) e falle aprire in casseruola con 4-5 gambi di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio tritati e 1 dl di vino bianco. Sgocciolale con un mestolo forato e filtra il fondo di cottura. Sguscia metà delle vongole, trasferisci tutti i molluschi e il fondo di cottura nella casseruola sciacquata.
Priva le fette di pane della crosta, tostale, strofinale con l'aglio rimasto e tagliale a cubetti; irrorali con un filo di olio e poco sale. Pratica un taglio a croce sul fondo dei pomodori, scottali in abbondante acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali, spellali, elimina i semi e tagliali a cubetti. Condiscili con un filo di olio, poco sale, peperoncino e le foglie di basilico spezzettate.
Lessa le linguine molto al dente in abbondante acqua bollente poco salata, sgocciolale e trasferiscile nella casseruola con le vongole. Unisci la dadolata di pomodori e completa la cottura della pasta a fuoco medio, mescolando in continuazione. Completa con i cubetti di pane preparati e servi subito, decorando a piacere con foglie di basilico.

19

Friselle con le cozze

Taglia a spicchietti 500 g di pomodori ciliegia; pulisci 4 cipollotti e affettali. Spella e trita 1 spicchio d'aglio con 1 peperoncino privato dei semi. Riunisci tutto in una ciotola e condisci con 0,5 dl di olio, poco aceto, basilico spezzettato e sale. Lascia riposare in frigo per 2 ore. Pulisci e apri 1 kg di cozze (vedi pag. 13); sguscia i molluschi e filtra il fondo di cottura. Immergi 4 friselle nel fondo di cottura, in modo che si imbevano. Distribuisci sopra le friselle i pomodorini conditi e le cozze e servi. Per 4 persone.

20

Paella di cozze e vongole

Preparazione **30 minuti**

Cottura **1 ora**

Dosi per **4-6 persone**

320 g di riso Vialone Nano
- 1 kg di cozze - 1 kg di vongole
- 400 g di salsiccia piccante
- 2 peperoni gialli - 1 cipolla
- 300 g di piselli sgranati
- 2 bustine di zafferano - brodo
- olio extravergine di oliva
- paprika affumicata

Fai abbrustolire i peperoni in forno per 30 minuti; spellali, elimina semi e nervature e tagliali a pezzetti. Spella la salsiccia, tagliala a tocchetti e rosolali in una padella. Pulisci cozze e vongole e falle aprire separatamente (vedi pag. 13). Sguscia 2/3 dei molluschi e filtra i fondi di cottura. Versa in una pentola i fondi di cottura di cozze e vongole e aggiungi una quantità di brodo sufficiente ad arrivare a 8 dl.
Rosola in una paellera la cipolla tritata con un filo di olio. Aggiungi il riso, tostalo leggermente, bagnalo con il brodo caldo a cui avrai unito lo zafferano e un pizzico di paprika affumicata.
Mescola e cuoci per 12-13 minuti; non mescolare più, ma agita di tanto in tanto la paellera. Riunisci nella paellera cozze e vongole, peperoni, salsiccia piccante e piselli, copri con alluminio e trasferisci in forno già caldo a 200° per 5 minuti. Togli l'alluminio, lascia in forno ancora per 2 minuti e servi subito.

21

Trofie con vongole al basilico e pinoli tostati

Pulisci 1 kg di vongole (vedi pag. 13) e falle aprire. Sgocciolale con un mestolo forato e filtra il fondo di cottura; sguscia metà delle vongole, spolverizza con una macinata di pepe e profuma con abbondanti foglie di basilico spezzettate. Scotta 500 g di trofie fresche in abbondante acqua bollente salata per 2-3 minuti e sgocciolale con un mestolo forato direttamente in una padella a bordo alto. Prosegui la cottura della pasta, unendo il liquido delle vongole bollente e mescola. Cuoci ancora per 4-5 minuti a fuoco medio-basso, aggiungendo 1 mestolo di acqua di cottura della pasta ogni volta che la precedente sarà evaporata. Unisci le vongole preparate, cuoci ancora per 30 secondi, irrora con un filo di olio e mescola. Completa con 40 g di pinoli tostati e servi. Per 4 persone.

22

Vellutata di piselli con cozze e vongole

Pulisci 500 g di cozze e 500 g di vongole. Falle aprire separatamente (vedi pag. 13), sgusciale (tieni da parte qualche mollusco con il guscio per il decoro) e filtra i fondi di cottura. Scotta 500 g di piselli in abbondante acqua bollente salata, scolali con un mestolo forato e passali sotto acqua fredda. Rosola 2 porri affettati in una padella con poco burro e olio, aggiungi i piselli e 2-3 mestoli di acqua di cottura dei piselli. Prosegui la cottura per 15 minuti, aggiungi il liquido di cozze e vongole, pepa e regola di sale se necessario. Frulla il tutto e passa al setaccio. Rimetti la vellutata nella casseruola, aggiungi cozze e vongole e scaldala per un paio di minuti. Distribuisci la vellutata nei piatti, decora con i molluschi con i gusci tenuti da parte e completa con un filo d'olio e prezzemolo tritato. Per 4 persone.

Polentina morbida con cozze in umido

Versa in un paiolo 1,5 litri di acqua e porta a ebollizione; sala e versa 250 g farina di mais tipo fioretto a pioggia, mescolando con una frusta. Cuoci per circa 40 minuti a fiamma bassa, mescolando spesso. Intanto, pulisci 1 kg di cozze (vedi pag, 13) e falle aprire in una casseruola con poco olio e vino bianco. Sgusciane 3/4, filtra il fondo di cottura e sciogli ci 2 bustine di zafferano. Fai appassire 2 scalogni tritati in una padella con un filo di olio e unisci 500 g di passata di pomodoro e il liquido delle cozze. Cuoci a fuoco basso per 10 minuti, regola di sale e pepe, riunisci le cozze e spolverizza con finocchietto selvatico tritato. Servi la polenta con le cozze in umido. Per 4 persone.

Lasagne alle vongole

Apri 1 kg di vongole (vedi pag. 13) e sgusciale. Filtra il fondo di cottura e frullalo con 400 g di ricotta e pepe; grattugia 500 g di zucchine. Ungi una pirofila con olio e crea tanti strati con 250 g di pasta fresca all'uovo, vongole, ricotta e zucchine. Completa con pecorino grattugiato e inforna per 40 minuti. Per 4 persone.

Cozze al gratin

Apri 1 kg di cozze (vedi pag. 13); elimina 1 valva e filtra il fondo di cottura. Mescola 150 g di pangrattato, 50 g di pecorino grattugiato, 4-5 cucchiai del fondo di cottura, pepe e aglio e prezzemolo tritato. Copri le cozze con il mix e passa sotto il grill, a 20 cm di distanza dalla resistenza, per 5-6 minuti. Per 4 persone.

Crostoni con melanzane

Fai aprire 1 kg di vongole (vedi pag . 13) e sgusciale. Taglia 1 melanzana a dadini e saltali con aglio tritato, 200 g di pomodorini a spicchi, peperoncino e olio. Bagna 8 fette di pane casereccio con poco liquido delle vongole, tostale e strofinale con aglio. Distribuisci verdure e vongole sui crostoni. Per 4 persone.

Cozze alla birra

Rosola in una casseruola 4 gambi di sedano a rondelline e 2 cipolle tritate con poco olio e burro; sfuma con 1,5 dl di birra chiara. Alza la fiamma e unisci 2 kg di cozze pulite (vedi pag. 13); chiudi con il coperchio e falle aprire. Servi le cozze con le verdure, il fondo di cottura e crostini di pane casereccio. Per 4 persone.

28

Spiedini di cozze alla pancetta

Pulisci 1 kg di cozze (vedi pag. 13), falle aprire, sgocciolale e sgusciale. Mescola 100 g di pangrattato, 40 g di grana padano Dop grattugiato, 2 spicchi d'aglio tritati con un ciuffo di prezzemolo e pepe. Ungi le cozze con un filo di olio e passale nel mix preparato. Avvolgi ciascuna cozza con un pezzetto di pancetta stesa e infilale man mano su spiedini. Scalda a fuoco medio una piastra e griglia gli spiedini 2 minuti per lato; servi subito. Per 4 persone.

29

Sauté di vongole al limone

Preparazione **30 minuti**

Cottura **10 minuti**

Dosi per **4 persone**

2 kg di vongole - 2 spicchi d'aglio - vino bianco - 1 limone non trattato - 1 cm di zenzero fresco - prezzemolo - olio extravergine di oliva - pepe

Pulisci le vongole (vedi pag. 13), rosola in una casseruola 4-5 gambi di prezzemolo e l'aglio tritato con 2-3 cucchiai di olio. Unisci le vongole, sfuma con 1 dl di vino. Chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco vivo, finché i molluschi si apriranno.
Sgocciola le vongole con un mestolo forato, filtra il fondo di cottura e sciacqua la casseruola. Lava bene il limone e grattugiane la scorza. Sbuccia lo zenzero e grattugialo.
Rimetti vongole e fondo di cottura nella casseruola e cuoci a fuoco vivace per 2 minuti. Spegni e spolverizza con la scorza di limone, lo zenzero, foglie di prezzemolo tritate e pepe. Irrora con qualche goccia di succo di limone e un filo d'olio e servi, a piacere, con fette di pane casereccio tostate.

30

Calamarata con cozze e vongole

Pulisci 500 g di cozze e 500 g di vongole, falle aprire separatamente con 1 spicchio d'aglio tritato, 2-3 cucchiai di olio e poco vino bianco (vedi pag. 13). Sgocciolale e filtra i fondi di cottura. Lessa 320 g di pasta tipo calamarata in abbondante acqua bollente poco salata per i 2/3 del tempo indicato sulla confezione. Sgocciolala e completa la cottura in una casseruola con cozze, vongole e il loro liquido, facendo a poco a poco evaporare. Spolverizza con una macinata di pepe e con prezzemolo tritato e servi. Per 4 persone.

DI DANIELA FALSITTA

una sfiziosa pizza a strisce

Una preparazione rapida e facilissima per un risultato che ingolosisce, nato dall'esperienza di Ivana, ex studentessa che ha sempre amato stare ai fornelli

Rusticotto di pizza

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 rotolo di pasta per pizza rettangolare - 150 ml di passata di pomodoro - 6 pomodorini ciliegia - 8 mozzarelline ciliegia - parmigiano reggiano Dop grattugiato - basilico - origano - olio extravergine d'oliva - sale

Versa in un piatto la passata di pomodoro e condiscila con un filo d'olio, un pizzico di sale e una presa di origano. Srotola il rettangolo di pasta direttamente sulla placca del forno, lasciando sotto la carta in dotazione.
Elimina una striscia di impasto lungo il lato lungo per dargli una forma allungata e stretta. Quindi, partendo proprio da un lato lungo, pratica 9 tagli paralleli in diagonale che arrivino fino alla metà del rettangolo in modo da ottenere 8 strisce centrali oblique e 2 (quelle esterne) a forma di triangolo.
Spalma la passata di pomodoro sulla parte di rettangolo non tagliata e, sopra, in corrispondenza delle 8 strisce centrali, sistema altrettante foglioline di basilico sormontate dalle mozzarelline. Piega le 8 strisce centrali sulle mozzarelline, chiudi anche i 2 triangoli laterali e distribuisci uniformemente i pomodorini tagliati a metà.
Inforna il rusticotto a 200° in modalità statica per 20 minuti circa o finché risulterà dorato. Spolverizza con parmigiano grattugiato e cospargi con basilico.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Ivana

DUE padelle per l'ingegnere

Gli esami di ingegneria, un pc, due padelle e un diario su cui appuntare ricette classiche e nuove idee: il blog di Ivana, **Studenti ai fornelli**, nasce così, nel 2012, nella sua camera di universitaria, trascrivendo i piatti spiegati al telefono dalla mamma, un po' per permetterle di cucinare pranzi e cene, un po' per tramandare le preparazioni delle nonne. Oggi l'ingegnere Ivana ha trasformato la sua passione per la cucina in un vero lavoro e si gode ogni piccolo passo nella sua crescita come foodblogger e influencer ritenendo tutto questo un grande dono.

SAPORE INTENSO

Il ciliegino è il più piccolo dei pomodori ma anche una delle varietà con più gusto. Sebbene possa crescere in molti terreni e climi, il più rinomato è il Pachino Igp, coltivato tra le province di Siracusa e Ragusa, in prossimità del mare di Portopalo di Capo Passero. La vicinanza delle serre all'acqua salata, aggiunge al suo gusto una piacevole sapidità che lo rende perfetto anche al naturale.

riso CREATIVO d'estate

UN MACRO INGREDIENTE TRASFORMISTA CHE NELLA STAGIONE FREDDA ACCOGLIE CONFORTANTI MANTECATURE E IN QUELLA CALDA SI FA PROTAGONISTA DI PIATTI VIVACI E SFIZIOSI. ECCOLO NELLE GOLOSE INTERPRETAZIONI DI AURORA, GIOVANNI E MANUEL. PROVALE TUTTE E VOTA LA TUA PREFERITA!

FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, dedicata agli asparagi, è stata vinta da Aurora

1 Pizzette fantasia

"Il principio è lo stesso del riso giallo al salto, solo che qui la base della ricetta è un risotto al pomodoro. Una volta formati i dischetti e dopo averli ben dorati su un lato, si girano e si completano con mozzarella e basilico, proprio come delle pizzette!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Mini supplì con scamorza e prosciutto

"Preparare il risotto lo considero un rito. Un buon brodo, la tostatura dei chicchi, il giusto vino e una corretta mantecatura. Se avanza, meglio ancora: il giorno dopo è ancora più sfizioso!"

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Insalata arcobaleno in vasocottura

"Una sorta di insalata di riso da preparare in vasocottura: una colorata dadolata di verdure estive (zucchine, peperoni, pomodorini) che cuociono direttamente con il riso sotto vetro".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

1 la ricetta di **Aurora**

Pizzette fantasia

Per 6 pizzette
300 g di riso Carnaroli - 200 g di passata di pomodoro - 300 g di mozzarella fiordilatte - 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 cipolla media - 1 mazzetto di basilico - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita la cipolla finemente e soffriggila con un filo d'olio, unisci la passata di pomodoro e allungala con un mestolino di acqua. Sala e cuoci per 30 minuti. In una casseruola, tosta il riso con un filo d'olio. Poi cuocilo per 9 minuti aggiungendo acqua calda, poca alla volta. Salalo, unisci il sugo di pomodoro e completa la cottura. Pepa e regola di sale se necessario. Aggiungi metà del basilico spezzettato e manteca con il parmigiano. **Versa il risotto in una teglietta** foderata con carta da forno, livellalo per ottenere uno spessore di circa 1, 5 cm e lascialo raffreddare. Con un coppapasta di 10-12 cm di diametro ricava 6 dischetti (reimpasta anche il riso di scarto). **Friggi i dischetti nel burro**: quando saranno ben dorati da un lato, girali e coprili con la mozzarella a cubetti. Metti il coperchio e cuoci ancora per qualche minuto, così si scioglierà la mozzarella e si creerà una crosticina anche sul lato sottostante. Servi le "pizzette" e profumale con il basilico rimasto.

2 la ricetta di **Giovanni**

Insalata arcobaleno in vasocottura

Per 1 porzione
70 g di riso basmati - 1 piccola zucchina - 1/2 peperone giallo - qualche pomodorino - 4 olive greche denocciolate - qualche foglia di basilico - 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci le verdure, lavale e riducile a cubetti. Trasferiscile in un barattolo adatto alla vasocottura in microonde, unisci l'olio, sala e cuoci a 800 Watt, senza il tappo, per 2 minuti. **Preleva il barattolo** con un guanto da forno, aggiungi il riso e 140 ml di acqua e mescola. Pulisci il bordo del barattolo, chiudilo con il tappo e mettilo nel microonde a 880 Watt per 6 minuti. Quindi prelevalo (ricorda il guanto da forno!) e lascialo riposare per 10 minuti (il riso continuerà a cuocere). **Al momento di servire**, aggiungi al riso le olive ridotte a filetti e il basilico e metti di nuovo il vaso nel microonde a 800 Watt con il coperchio per 3 minuti: il tappo si aprirà da solo grazie alla spinta del vapore che si crea all'interno; se non dovesse aprirsi, cuoci ancora per 1 minuto.

3 la ricetta di **Manuel**

Mini supplì con scamorza e prosciutto

Per 10 supplì
500 g di riso riso avanzato (alla parmigiana o giallo) - 200 g di scamorza dolce a cubetti - 200 g di prosciutto cotto a dadini - 100 g di farina 00 - 250 g di pangrattato - olio per friggere - sale

Prepara la pastella: versa in una ciotola la farina setacciata, aggiungi un pizzico di sale e quindi unisci 150 ml di acqua versandola a filo e mescolando accuratamente con una frusta per evitare che si formino grumi. **Bagna le mani**, preleva un pugnetto di riso e allargalo bene nel palmo formando una conca. Farciscilo con qualche cubetto di prosciutto e di scamorza, copri con un'altra piccola parte di riso e forma il supplì in modo da racchiudere il condimento; dagli una forma sferica. Prepara così gli altri supplì. **Scalda abbondante olio a 170°** in un pentolino: le palline di riso devono poter essere completamente immerse. Versa il pangrattato in una piccola teglia. Passa i supplì nella pastella e lascia sgocciolare l'eccesso, poi adagiali uno alla volta nel pangrattato e falli rotolare muovendo la teglia finché saranno completamente impanati. Friggili nell'olio pochi per volta per 2 minuti e servili caldi.

Quale piatto preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

brimi.it

veloce CON GUSTO

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Insalata di farro alla greca

Chi lo dice che l'insalata debba essere per forza triste? Questa, amici miei, vi porterà tra le isole greche, girovagando tra le bianche case e il mare cristallino!

Lessa 200 g di **farro** perlato fino a che sarà al dente, scolalo e passalo sotto l'acqua fredda per fermarne la cottura. Versalo in una ciotola con un giro d'**olio**, mescola e tienilo da parte. Taglia finemente 1 **cipolla rossa** e mettila a bagno in acqua e ghiaccio, così diventerà croccantina e perderà il suo sapore forte. Sciacqua sotto acqua corrente 30 g di **capperi sotto sale** e tritali grossolanamente al coltello. Lava **250 g di pomodorini Piccadilly**, tagliali in 4 spicchi e mescolali subito con il farro così i chicchi rimarranno ben sgranati. Taglia velocemente anche 50 g di **olive nere denocciolate**, possibilmente greche, e aggiungile all'insalata insieme ai capperi ben strizzati. Ora puoi scolare la cipolla e unirla al resto insieme a **50 g di feta sbriciolata**. Il quadro è quasi completo. Arricchisci con 100 g di **filetti di tonno**, **sale**, la scorza grattugiata di 1 **limone** non trattato e qualche ciuffetto di **basilico**. A questo punto, mescola con le mani. Sì, hai capito bene, usa le mani! Quando ero a Rodi come fonico/chitarrista avevo poco tempo per prepararmi il pranzo, allora per fare prima ho imparato a usare le mani: ci metti un attimo, sporchi meno posate e ti fa apprezzare di più ogni singolo ingrediente. Storie da villaggio turistico! Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Il formaggio feta è prodotto per la maggior parte con latte di pecora e in minor percentuale con quello di capra. Ha una consistenza dura ma friabile, perfetta per veloci bruschette. La mia preferita è di pane tostato sfregato con uno spicchio d'aglio, pomodori ciliegini, olio buono, feta (appunto) e peperoncino. Provala!"

e in più...

menu smart
28 COLORE E SAPORE DI ZAFFERANO

trenta minuti
30 OTTO INSALATE CON IL POLLO

incroci del gusto
34 ZUCCHINE TONDE RIPIENE

comprato al super
36 PANE PER TRAMEZZINI

Intollerante al glutine?
Al posto del farro perlato, è ottimo il grano saraceno, che però non è sempre facile da trovare. Oppure, c'è l'intramontabile riso basmati a chicco lungo, versatile e leggero, perfetto in insalata.

colore E SAPORE DI zafferano

Un pizzico di giallo accende un pranzetto fresco a base di pesce. Abbiamo usato una delle nostre spezie preferite a tutto pasto per dare un tocco speciale alle ricette. Dal primo al dessert

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Fusilli in salsa di gamberi

Per 4 persone
320 g di fusilli - 600 g di gamberi - 2 cipollotti - 1 bustina di zafferano - 2 cucchiai di finocchietto tritato - 1 bicchiere di vino bianco secco - 0,5 dl di brodo vegetale - 30 g di nocciole tostate - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciacqua i gamberi, senza sgusciarli, e falli saltare in padella con un filo di olio caldo per circa 3 minuti. Sgocciolali, sgusciali, elimina il filamento nero sul dorso, stacca le teste, eliminando gli occhi. Frulla le teste, trasferiscile in un pentolino, passandole al setaccio, unisci il brodo e fai ridurre per 5 minuti.
Fai fondere il burro nella stessa padella, trasferisci i cipollotti puliti e affettati sottilmente e il finocchietto e fai appassire per 5-10 minuti. Unisci il fumetto preparato filtrato, il vino e lo zafferano. Regola di sale e pepe e continua a cuocere per 4-5 minuti, mescolando bene. Intanto lessa i fusilli in abbondante acqua bollente salata e scolali al dente.
Trasferiscili nella padella con la salsa e falli insaporire per qualche istante. Unisci i gamberi preparati, le nocciole tritate grossolanamente, mescola ancora e servi subito.

Salmone con pistacchi

Per 4 persone

4 tranci di filetto di salmone (800 g circa) - 4 scalogni - 30 g di granella di pistacchi - 1 bustina di zafferano - 1 bicchiere di vino bianco secco - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

Spella gli scalogni, scottali per 1-2 minuti in acqua bollente, sgocciolali, lasciali intiepidire e tagliali a spicchietti.
Scalda in una padella antiaderente 2 cucchiai di olio e una noce di burro. Disponi i filetti di salmone nella padella con la pelle verso l'alto e rosolali per 1-2 minuti. Sciogli lo zafferano nel vino, irrora il pesce e fai evaporare.
Abbassa la fiamma, gira i filetti dalla parte della pelle, unisci gli scalogni preparati e regola di sale e pepe. Copri la padella con il coperchio e cuoci a fuoco medio-basso per 4-5 minuti. Scoperchia la padella e aggiungi i pistacchi. Spolverizza con una generosa macinata di pepe e servi, se ti piace, con insalatina e pomodorini.

SAPORE *DECISO*

Lo zafferano si ottiene dagli stimmi del fiore. Quello di alta qualità è 100% naturale e, se in polvere, si scioglie più facilmente. Con Zafferano Leprotto sapore deciso (0,64 g, a 5,25 €) 1 bustina da 0,16 g basta per 3-4 persone. Prima dell'uso è meglio stemperarlo in poca acqua tiepida o altro liquido.

Torta al Prosecco e limone

Per 6-8 persone

100 g di farina 00 - 100 g di zucchero semolato - 5 uova - 2 bustine di zafferano - 1/2 dl di Prosecco - 1 cucchiaino raso di cremor tartaro (nei supermercati più forniti) - 1 bustina di vaniglina - 1 limone non trattato - bicarbonato - zucchero a velo vanigliato - olio extravergine di oliva - sale
Per lo sciroppo: 1 tazza di zucchero semolato - 1 tazza di Moscato - 1 bustina di zafferano

Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Lavora i primi con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso, poi aggiungi 1/2 dl di olio, il Prosecco, la scorza grattugiata del limone e lo zafferano sciolto in 2 cucchiai di acqua tiepida. Incorpora la farina setacciata con un pizzico di sale e la vaniglina. Monta gli albumi a neve, aggiungendo via via il cremor tartaro e un pizzico di bicarbonato setacciati e incorporali all'impasto preparato.
Versa il composto in uno stampo tondo di 20 cm di diametro foderato con carta da forno e cuoci in forno a 180° per 25 minuti, poi abbassa a 150°, prosegui la cottura per altri 20 minuti e sforna.
Per lo sciroppo porta a ebollizione intanto 1 tazza d'acqua con lo zucchero, il Moscato e lo zafferano e cuoci a fuoco dolce fino a ottenere uno sciroppo fluido. Spolverizza la torta con lo zucchero a velo e servila con lo sciroppo.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

8 *insalate* con il POLLO

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **P. MANCUSO** RICETTE DI **MONICA SARTONI CESARI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

"Per le cotture al salto come questa è ideale il wok, una padella dal fondo arrotondato dove si concentra il calore: bastano pochi minuti a fiamma viva".

Straccetti alle olive con peperoni e lattuga

Per 4 persone

600 g di petto di pollo - olive taggiasche sott'olio denocciolate - olive verdi farcite al peperone - origano - 2 spicchi d'aglio - 1 peperone verde - 1 cipolla rossa di Tropea - 1 lattuga - 100 g di pomodorini semisecchi sgocciolati - aceto di mele - tabasco - olio extravergine di oliva - sale

Taglia il petto di pollo a straccetti piccoli e trita l'aglio spellato. Pulisci le foglie di lattuga, spezzettale con le mani e asciugale. Lava il peperone, asciugalo, puliscilo e riducilo a dadini. Spella la cipolla rossa e tagliala a dadini.
Mescola alla dadolata di peperone e cipolla i pomodorini semisecchi e condisci con un filo d'olio, una spruzzata di aceto di mele, qualche goccia di tabasco e sale.
Rosola in una larga padella il trito di aglio con un filo d'olio, aggiungi gli straccetti di pollo e cuocili a fuoco vivo con le olive; regola di sale e profuma con un pizzico abbondante di origano. Mescola alla lattuga la dadolata di peperone, cipolla e pomodorini e servi con gli straccetti di pollo.

Tagliata con pomodorini

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

600 g di petto di pollo - 4 cucchiai di salsa di soia - 4 cm di zenzero fresco - 1 limone - 1 spicchio d'aglio - 2 cipollotti viola - 4 pomodori - 100 g di pomodorini ciliegia misti colorati - olio extravergine di oliva - sale

Sbuccia e grattugia lo zenzero; spella e schiaccia lo spicchio d'aglio: spremi il limone e filtra il succo. Disponi i petti di pollo in una pirofila e unisci 6 cucchiai di olio, la salsa di soia e lo zenzero, l'aglio e il succo del limone preparati. Massaggia bene la carne con gli ingredienti, coprila con un foglio di pellicola e lasciala marinare in frigo per 6 ore circa.
Togli il pollo dal frigo 1 ora prima della cottura, quindi cuocilo nel forno già caldo a 180° con la sua marinata per circa 30 minuti. Sfornalo, lascialo intiepidire e taglialo a fette di circa 1 cm di spessore.
Pulisci i cipollotti e tagliali a fettine; lava i pomodori, asciugali e affettali; lava anche i pomodorini e tagliali a metà; condisci le verdure preparate con una presa di sale e un filo d'olio e servile per accompagnare il pollo.

PIATTO TESCOMA

"Gli champignon sono facili e veloci da pulire: basta tagliare via l'estremità terrosa del gambo e sciacquarli velocemente sotto il getto dell'acqua fredda corrente".

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Sovracosce alle erbe aromatiche e grana

Per 4 persone
4 sovracosce di pollo disossate e senza pelle - 10 fette di pancarrè leggermente tostate - erbe aromatiche fresche tritate (erba cipollina, prezzemolo, menta, maggiorana) - grana padano Dop grattugiato e a scaglie - 16 funghi champignon, meglio se cremini - 2 cuori di sedano bianco - 1 manciata di gherigli di noce - succo di limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbriciola le fette di pancarrè al mixer e mescolale con 4 cucchiai di grana grattugiato e le erbe. Metti 1 sovracoscia di pollo fra 2 fogli di carta da forno e battila bene per assottigliarla. Procedi allo stesso modo con le altre, poi dividile a metà, nel senso della lunghezza, e spruzzale con succo di limone. Ungile d'olio su entrambi i lati e passale nel mix di pane, premendo bene, poi disponile in una teglia foderata di carta da forno. Irrorale con un filo d'olio e cuocile sotto il grill del forno, girandole a metà cottura, finché saranno dorate e cotte internamente. Tienile in caldo.
Pulisci gli champignon, lavali e asciugali tamponandoli con carta da cucina. Pulisci il sedano e affettalo fine. Riduci a fettine anche gli champignon e spruzzali con succo di limone. Mescolali al sedano e condisci con olio, poco succo di limone, sale e pepe.
Cospargi con i gherigli spezzettati e completa con le scaglie di grana. Togli le cotolettine dal forno e servile con l'insalata di champignon e sedano preparata.

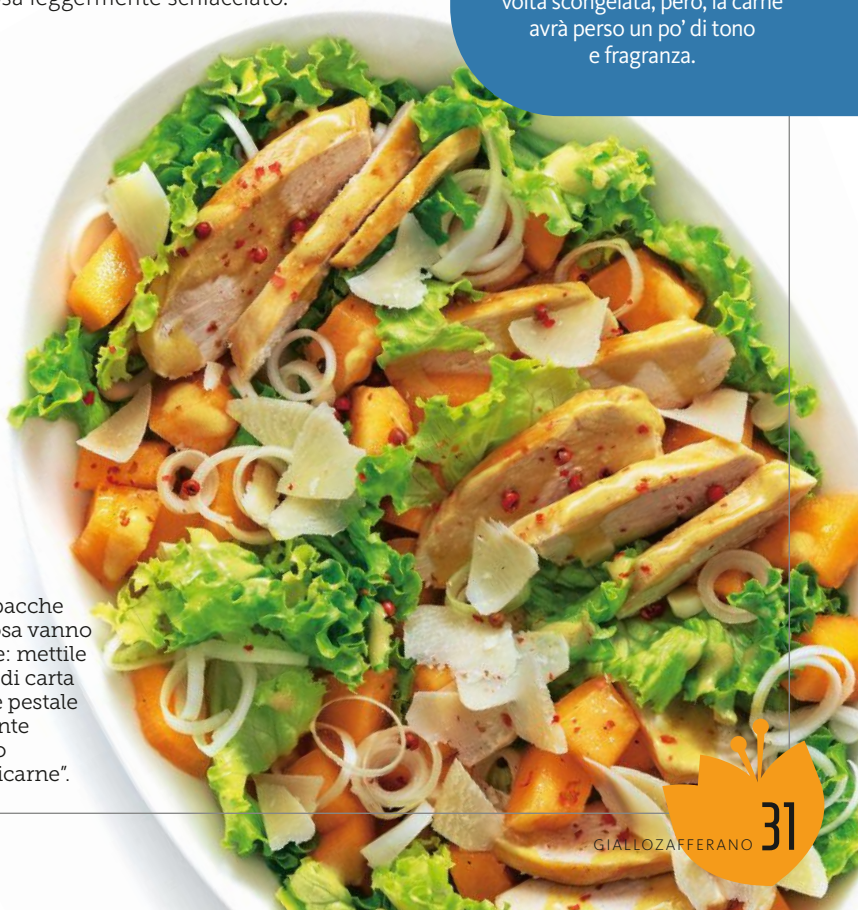
Insalata con melone alla menta

Per 4 persone
600 g di petto di pollo - 1 melone piccolo - 1 mazzetto di menta fresca - 2 cipollotti - 80 g di pecorino a scaglie - 1 cespo di insalata, tipo gentile - succo di limone - senape al miele - olio extravergine di oliva - sale - pepe rosa

Cospargi il petto di pollo con un filo d'olio, sale e pepe e cuocilo nel forno già caldo a 190°. Intanto pulisci l'insalata, lavala e asciugala. Dividi il melone a metà, elimina i semi con l'aiuto di un cucchiaio e taglialo a fettine sottili. Elimina la scorza e mettile in un colino a sgocciolare, lasciandole in frigo. Pulisci i cipollotti e affettali finemente.
Prepara una citronnette: versa 3-4 cucchiai di succo di limone in un vasetto, aggiungi un cucchiaio di senape al miele, sale e 8 cucchiai d'olio. Chiudi il vasetto e scuotilo, per emulsionare gli ingredienti.
Togli il pollo dal forno e affettalo come per una tagliata. Crea un letto di foglie di insalata su un piatto da portata e distribuiscici le fette di pollo e di melone. Cospargi con le fettine di cipollotto e le foglie di menta spezzettate e condisci con la citronnette preparata. Completa con le scaglie di pecorino e il pepe rosa leggermente schiacciato.

Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.

"Le bacche di pepe rosa vanno sbriciolate: mettile tra 2 fogli di carta da forno e pestale leggermente con l'aiuto di un batticarne".

SE IL PETTO È INTERO

Se non trovi i filetti di pollo, dividi 1 petto intero (circa 500 g) in 2 parti, incidendolo al centro, nel senso della lunghezza. Elimina la cartilagine, l'ossicino centrale e le eventuali parti grasse. Tenendo un coltello affilato parallelo al piano di lavoro, taglia i filetti in 2 fettine.

GIORNI

È il tempo di conservazione del pollo crudo nel frigo di casa, a una temperatura di 4°, nel ripiano inferiore. In freezer si mantiene fino a 3 mesi; una volta scongelata, però, la carne avrà perso un po' di tono e fragranza.

PANATURA con le NOCCIOLE

Immergi le fettine di pollo in una ciotola, bagnale con 1 bicchiere di latte e trasferiscile in frigo. Trita al mixer 100 g di nocciole pelate con 100 g di corn flakes: dovrai ottenere una granella grossolana. Sgocciola le fettine di pollo, passale in 2 uova sbattute e poi impanale bene con la granella preparata. Friggi le cotolettine in una padella antiaderente con una noce di burro e 2 cucchiai d'olio, finché saranno dorate su entrambi i lati e salale solo alla fine.

"Per non fare staccare la panatura dalla carne, non aggiungere sale alle uova, né al mix di pangrattato. Sala le cotolette solo alla fine".

Cotolette alla siciliana con olive e capperi

Per 4 persone
8 fettine di petto di pollo - 200 g di pangrattato - 150 g di pecorino grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 3 spicchi d'aglio - 2 uova - 2 cuori di sedano bianco - 2 carote - 1 cipolla rossa - 4 falde di peperoni agrodolci - qualche foglia di scarola - 1 manciata di capperi dissalati - 1 manciata di olive verdi schiacciate - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a metà le fettine di pollo e immergile nelle uova leggermente sbattute. Mescola in un vassoio il pangrattato con il pecorino grattugiato, abbondante prezzemolo tritato e gli spicchi d'aglio spellati e tritati. Sgocciola man mano le fettine di pollo dalle uova e impanale nel mix preparato, premendo bene. **Pulisci il sedano**, spella la cipolla e tagliali a fettine. Raschia le carote, spuntale, tagliale a metà nel senso della lunghezza e riducile a mezze rondelle. Taglia a cubetti le falde di peperone. Lava e asciuga la scarola. Riunisci tutti gli ingredienti in una ciotola e unisci le olive schiacciate e i capperi. Condisci con olio, succo di limone, sale, pepe e mescola bene. **Friggi le cotolettine**, poche alla volta, in abbondante olio ben caldo, finché saranno dorate su entrambi i lati. Sgocciolale man mano su carta per fritti e salale leggermente. Servile con l'insalata preparata.

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

PIATTO TESCOMA

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Spruzza subito i pezzetti di avocado con il succo di lime, perchè si ossidano facilmente e diventano scuri".

Insalata messicana con mais e avocado

Per 4 persone
4 sovracosce di pollo disossate e senza pelle - 1 barattolo di salsa messicana rossa (nei supermercati più forniti) - salsa Worcestershire - tabasco - 1 cucchiaio di cipolla tritata - origano essiccato - cumino in polvere - 1 avocado - 2 lime - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 barattolo di mais al naturale - 20 pomodori datterini - olio extravergine di oliva - sale

Taglia a pezzetti le sovracosce, mettile in una ciotola e condiscile con salsa Worcestershire, tabasco, la cipolla tritata, un pizzico di origano, uno di cumino, un filo d'olio e la salsa messicana. Lascia marinare. **Taglia a metà l'avocado** nel senso della lunghezza, elimina il nocciolo e la buccia, taglialo a pezzetti e spruzzalo con succo di lime. Sgocciola il mais, lavalo e asciugalo. Lava i pomodorini e tagliali a spicchi. Uniscili al mais e all'avocado, poi aggiungi abbondante erba cipollina tagliuzzata. **Fai rosolare i pezzetti di pollo** in una padella con un filo d'olio, sala e aggiungi la marinata. Prosegui la cottura per qualche minuto, finché il pollo sarà ben cotto. Condisci l'insalata preparata con olio, succo di lime, tabasco e un pizzico di sale, mescola e servi il pollo preparato. Se ti piace, puoi servire pollo e insalatina su una tortilla scaldata per qualche istante in una padella antiaderente.

Tagliata con pesche e mandorle

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

600 g di petto di pollo - 1 rametto di salvia - 1 limone non trattato - 2 pesche mature ma sode - vino bianco - 20 g di mandorle a lamelle - 100 g di misticanza - paprika - olio extravergine di oliva - sale

Porta a ebollizione 1 litro d'acqua in una pentola con 4 foglie di salvia e 1/2 limone lavato e tagliato a fette. Unisci una presa di sale, 1 bicchiere di vino, immergi i petti di pollo e cuocili per 25 minuti.
Sgocciola la carne e lasciala intiepidire. Nel frattempo, lava con cura le pesche, asciugale e tagliale a fettine, senza eliminare la buccia. Prepara un'emulsione miscelando 5-6 cucchiai d'olio, il succo del 1/2 limone rimasto, un pizzico di sale e un cucchiaino di paprika. Riduci i petti di pollo a fette.
Lava la misticanza, asciugala e mettila in un piatto da portata. Disponici sopra le fettine di pesca alternate alle fettine di pollo. Completa con le mandorle e l'emulsione preparata.

"Per tostare i pinoli, mettili in un padellino antiaderente senza aggiungere grassi e falli saltare per 2 minuti, finché saranno dorati".

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Scaloppine alle mele rosa

Per 4 persone
8 fettine di petto di pollo - farina - 1 bicchiere di vino bianco aromatico, tipo Gewürztraminer - 2 mele rosa - 1 limone - 1 manciata di pinoli tostati - 1 cespo di lattuga romana - 150 g di speck a fette non troppo sottili - aceto di mele - miele - senape - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci la lattuga, lavala, asciugala e spezzettala con le mani. Riduci lo speck a listarelle. Lava le mele, senza sbucciarle, asciugale, dividile in 4 spicchi ed elimina da ciascuno le parti di torsolo, quindi tagliale a fettine e spruzzale con succo di limone.
Versa in un vasetto 4 cucchiai di aceto di mele con 1 cucchiaio di miele e 1 di senape. Aggiungi 8 cucchiai d'olio, sale e pepe, chiudi il vasetto con il coperchio e scuotilo per emulsionare la salsina.
Dividi a metà le fettine di pollo, in modo da ottenere 16 scaloppine. Passale nella farina e rosolale su entrambi i lati, poche alla volta, in una padella con poco burro. Salale, pepale e toglile dalla padella. Unisci il vino al fondo di cottura, alza la fiamma e fallo addensare. Regola di sale e pepe e monta la salsina con qualche pezzetto di burro freddo. Rimetti le scaloppine nella padella e ricoprile con la salsa. Rosola in un padellino le listarelle di speck. Condisci l'insalata e le mele con la vinaigrette preparata, completa con i pinoli e lo speck e servi con le scaloppine.

versatili *FETTINE*

Petto di pollo 100% italiano, allevato senza l'uso di antibiotici. Fa parte della linea Naturama, dedicata ai prodotti freschi a filiera controllata per garantirne la sicurezza e la salubrità. È disponibile in diversi tagli, già pronti per qualsiasi esigenza in cucina: intero, a fette, fettine sottili, straccetti e bocconcini (Pollo Esselunga Naturama, a fette, € 12,85/kg).

ZUCCHINE TONDE ripiene

Davvero gustose, sono un secondo sfizioso o, se farcite con il riso, un piatto unico estivo leggero

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

CONSIGLI utili

Non riempire troppo le zucchine, perché il ripieno aumenta di volume in cottura e rischia di fuoriuscire dagli ortaggi. Se non trovi le zucchine rotonde, più scenografiche, usa quelle lunghe. Scottale, raffreddale, tagliale a metà nel senso della lunghezza e preleva la polpa interna; poi prosegui come spiegato nella pagina accanto.

1
SCOTTA E SVUOTA

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala e scotta 8 zucchine rotonde per 3-4 minuti. Sgocciolale e falle raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio. Taglia le calotte a 2-3 cm dal picciolo e tienile da parte. Elimina i semi ed estrai la polpa con uno scavino, lasciandone circa 1/2 cm sul fondo e sui bordi; sala le zucchine. Trita la polpa con 1 spicchio d'aglio o con 1 scalogno e saltala in padella con un filo d'olio per 3-4 minuti.

2
SCEGLI LA FARCITURA

Con carni miste

Fai appassire 2 cipollotti tritati con poco olio; trita la mortadella. Salta le carni macinate, sfumale con poco vino bianco e mescolale con la mortadella, il grana grattugiato, la polpa delle zucchine, 1 uovo, noce moscata, sale e pepe.

50 g di grana padano Dop

100 g di mortadella

noce moscata

200 g di macinata di vitello e maiale

Con riso e yogurt

Lessa il riso per 7-8 minuti in acqua bollente salata, scolalo e blocca la cottura sotto acqua fredda. Fallo asciugare, poi mescolalo con lo yogurt, la polpa delle zucchine, 1 cucchiaino di curry, 1 ciuffo di prezzemolo tritato e sale.

300 g di riso basmati

100 g di yogurt greco

curry

prezzemolo

Con verdure estive

Taglia a dadini peperone e melanzana, tenendoli separati. Salta il peperone per 5 minuti con poco olio e la melanzana per 3-4 minuti. Mescola le verdure con la ricotta, la polpa delle zucchine, 1 uovo, sale e peperoncino.

1 peperone

1 melanzana

100 g di ricotta

1 peperoncino

3
FARCISCI E INFORNA

Riempi le zucchine con il ripieno scelto, aiutandoti con un cucchiaio e sistema sopra le calotte degli ortaggi tenute da parte. Disponi le zucchine in una teglia unta con poco olio, versa poca acqua fredda, chiudi con un foglio di alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Servi le zucchine ripiene tiepide.

A CURA DI **MONICA PILOTTO**

pane
PER TRAMEZZINI

Che differenza c'è tra un toast e un tramezzino? I tramezzini, o sandwich nei Paesi anglofoni, nascono con pane senza crosta, sono più **morbidi, di colore chiaro e dal sapore delicato**. La loro prima comparsa avvenne nel 1926 al Caffè Mulassano di **Torino**, come stuzzichini con gli aperitivi: il pane, tagliato nella classica forma triangolare, non venina tostato e la farcitura si ispirava alle ricette tipiche della tradizione piemontese. A battezzarli "tramezzini" fu Gabriele D'Annunzio, assiduo frequentatore del Caffè.
Sugli scaffali della grande distribuzione si trovano oggi **tante varietà e diversi formati** del pane per tramezzini: a fette quadrate o lunghe arrotolabili, biologici o integrali, persino con fiocchi di cereali. Per scegliere quello giusto fai attenzione all'etichetta, perché sia di alta qualità la lista degli ingredienti deve essere ridotta. L'industria alimentare, grazie a tecniche di lavorazione avanzate, riesce infatti a proporre prodotti **meno calorici e più ricchi di fibre**, preparati con ingredienti di prim'ordine.

LAVORAZIONE
I migliori sul mercato sono preparati con una lunga lievitazione di oltre 3 ore che conferisce al pane una morbidezza senza eguali. Poi vengono confezionati in camera sterile, così da evitare l'aggiunta di conservanti e additivi. A 100 g di pane corrispondono solo 250 Kcal, 3% di grassi e 45% di carboidrati, di cui solo 5% di zuccheri.

Conservalo così
È bene tenerne sempre una confezione in dispensa, perché il pane per tramezzini è comodo, si presta a tante preparazioni sia dolci sia salate e ha scadenze lunghe. Però conserva la confezione in luogo asciutto, lontano da fonti di luce e calore fino al momento dell'uso. E, una volta aperto il pacchetto, consuma le fette entro pochi giorni. I tramezzini già pronti si conservano in frigo fino al giorno dopo.

SOLUZIONI CREATIVE
Con il pane a fette puoi preparare tante ricette sfiziose. Non sai da che parte iniziare? È molto semplice, perché la nobile arte della tartina prevede sottili fette di pane arricchito di ciò che preferisci. Assottiglia le fette di formato rettangolare, con delicatezza, usando il matterello, poi farciscile e crea girelle o rotolini golosi, dolci o salati. Con il tagliapasta, invece, puoi sagomare i tramezzini nelle forme più originali: animaletti, cuori, fiori...

PRENDI NOTA
FETTE AL FARRO
Queste morbide fette di pane sono preparate con ingredienti semplici e naturali a lenta lievitazione. L'ingrediente principale è la farina integrale di farro biologica, uno dei cereali più antichi, ricco di proteine, fibre, vitamine e minerali. A questo si uniscono olio extravergine di oliva, acqua, sale marino e lievito naturale (Pan Piuma, 300 g, € 2,99).

Tramezzini “raviolati”

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fette di pane per tramezzini - 2 foglie di lattuga - 1 carota - 1 uovo di gallina + 4 uova di quaglia - 1-2 fette di prosciutto cotto - 2-3 fettine di formaggio olandese - 4 carciofini sott'olio - erba cipollina - maionese pronta - aceto - 8 olive verdi farcite ai peperoni - peperoncino - sale - pepe

Taglia il pane con un tagliapasta di 8-9 cm di diametro, in modo da ottenere 16 dischi e spalmali con un velo di maionese. Monda lattuga e carota e tagliale a julienne. Fai bollire per 3 minuti le uova di quaglia con 2 cucchiai di aceto. Procedi allo stesso modo con l'uovo di gallina, cuocendolo per 8-9 minuti dall'ebollizione.

Con un tagliapasta di 6 cm ricava 4 dischi di prosciutto e 4 dischi di formaggio e distribuiscili al centro di 8 dischi di pane. In una ciotola mescola l'uovo di gallina a pezzetti, i carciofini tritati, qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata, 1 cucchiaino di maionese, sale e pepe; suddividi il composto sui 4 dischi di pane con il prosciutto e copri con altri 4 dischi.

Mescola la metà di lattuga e carota con 1 cucchiaino di maionese, sale, 4 olive tagliate a rondelle e peperoncino. Suddividi il composto sui dischi con il formaggio e copri con i 4 dischi rimasti. Fissa bene i bordi dei ravioloni premendo con i rebbi della forchetta. Decorali con 1 cucchiaino di maionese, cipollina, uova di quaglia, carote a julienne e olive rimaste.

la ricetta in più

Sandwich con crema alla vaniglia

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

12 fette di pane per tramezzini - 650 g di crema pasticcera già pronta - 4 uova - 2,5 dl di latte - 8 fragole - 20 g di zucchero - zucchero a velo - 60 g di burro

Distribuisci al centro di 6 fette di pane per tramezzini la crema pasticcera fredda e copri con le fette rimaste. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile leggermente con il latte e lo zucchero. Immergi i sandwich nel mix preparato, in modo che il pane si inzuppi bene.
Fai sciogliere il burro in una larga padella antiaderente fino a quando è spumeggiante. Sgocciola i sandwich, adagiali nella padella e friggili 2 minuti circa per lato, o fino a quando saranno dorati, girandoli con una paletta.
Sgocciolali su più fogli di carta da cucina e tagliali in 4 lungo le diagonali. Infilza i triangolini ottenuti, 3 alla volta, con spiedini di legno, termina con una fragola lavata e asciugata e spolverizza con lo zucchero a velo.

BARCHETTE di BRISÉE con GUACAMOLE e BURRATA

Preparazione 40 minuti - Cottura 13-14 minuti - Stampini ovali 8x5 cm
Tagliapasta ovale 9x7 cm - Per 6 persone

Ingredienti:
- 1 rotolo di briseè pronta (230 g)
- 125 g di **Burrata TreValli Bontà del Parco**

Ingredienti guacamole:
- 1 avocado maturo • 10 g di peperoncino verde
- 15 g di cipollotto • 170 g di pomodoro maturo e sodo
- 20 g di succo di lime • olio extravergine d'oliva • sale, pepe

Ingredienti decorazione:
- ½ avocado • pomodorini q.b. • spicchietti di lime

Preparazione
1) Pasta brisée: srotolate la pasta brisée, incidetela con il tagliapasta e rivestite gli stampini imburrati e infarinati. Punzecchiate i fondi.
2) Cottura in bianco: proteggete la pasta con dischetti di carta forno e riempite i gusci con riso o con le apposite sfere per la cottura in bianco.
Cuocete la pasta in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti, sfornate, eliminate il riso e la carta e completate la cottura per altri 3-4 minuti. Sfornate, sformate i gusci e lasciateli raffreddare sulla gratella.
3) Guacamole: spellate il pomodoro dopo averlo sbollentato, poi eliminate i semi e tritatelo grossolanamente. Tritate il peperone e il cipollotto. Sbucciate l'avocado, snocciolatelo e schiacciatelo con una fochetta. Riunite gli ingredienti e conditeli con il succo del lime, il sale e alcuni cucchiai d'olio. Mescolate.
4) Farcite le barchette con guacamole e **Burrata TreValli Bontà del Parco**, decorate con spicchietti di lime, di avocado e di pomodorini.
Spolverizzate con una macinata di pepe.

www.lattetrevalli.it
www.trevalli.cooperlat.it

CLASSICO ma non troppo

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Angioletti fritti con rucola e pomodorini

La cucina campana è una delle più grandi sostenitrici dell'antispreco. In pizzeria capita che il pizzaiolo avanzi dell'impasto e lo trasformi nei famosi angioletti: pezzetti di pasta fritta conditi così come ti mostro oggi

Sciogli 2,5 g di **lievito di birra fresco** in 150 ml d'acqua a 25°. Mescola 100 g di **farina Manitoba** e 150 g di **farina 00** e, cominciando a impastare, versa a filo l'acqua. Quando ne avrai versata metà, unisci 5 g di **sale** e continua a lavorare; per finire unisci a filo 18 ml d'**olio extravergine d'oliva** e trasferisci l'impasto sulla spianatoia lavorandolo ancora. Coprilo con una ciotola e lascialo riposare per 10 minuti. Poi tiralo alle 4 estremità e piegalo verso il centro per dargli forza. Coprilo con pellicola e lascialo lievitare per 2 ore in un luogo tiepido. Sgonfialo con le mani e taglialo a striscioline larghe 1,5 cm e lunghe 6. Immergile poche per volta in una pentola con abbondante olio caldo fino a farle dorare, quindi sgocciolale. Taglia 400 g di **pomodorini ciliegia** in 4. Condiscili in una ciotola con olio, sale e **origano**, unisci gli angioletti raffreddati e 50 g di **rucola**. Mescola e guarnisci, se ti piace, con **parmigiano reggiano Dop** a scaglie. Per 4-6 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Se ti stai chiedendo se sia possibile cuocere gli angioletti nel forno, la risposta è "nì". Se proprio vuoi provarci, ti consiglio di farli con l'impasto della brioche e farcirli con ingredienti dolci. Io però, dovresti saperlo, sono un sostenitore del peccato di gola, perciò ti dico di friggere come se non ci fosse un domani!"

Provali per dessert
Vorresti provarli in versione dolce? Niente di più semplice: un po' di crema alle nocciole, una spolverizzata di zucchero a velo e sono pronti!

e in più...

menu della domenica
40 VOGLIA DI ESTATE

tradizione ai fornelli
46 OTTO SPAGHETTI ALLA CHITARRA

freschezza al banco
52 AFFETTATI LEGGERI

piaceri in bottiglia
55 VERMENTINO DI GALLURA

provato per voi
56 AFFETTATRICE

VOGLIA DI estate

Pomodori, melanzane, basilico, ciliegie... Una vera festa di colori e sapori in cui sono protagonisti ingredienti mediterranei di stagione. Dalla nostra tradizione, tre piatti che sanno di mare e di campagna

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Perciatelli con melanzane e olive

Una pasta per sughi semplici
Questi vermicelli lunghi danno il meglio se vengono conditi con sughi semplici e saporiti. Se vuoi usare i perciatelli per un piatto veloce e di sicuro effetto, puoi condirli con i friarielli (cime di rapa), aglio, peperoncino e scaglie di pecorino romano.

Seppie farcite alla salentina

Sapori intensi di mare
Cottura in umido per questo secondo di mare, davvero semplice da preparare, che sorprende con un gioco di consistenze e sapori. Se ti avanza del sughetto profumato, puoi utilizzarlo per condire spaghetti o linguine, spolverizzandoli prima di servire con pecorino grattugiato e foglioline di prezzemolo fresco.

Crostata con composta di ciliegie e panna

Dolce ultragoloso
Versione reinventata di una delle più classiche torte della nonna: irresistibile frutta di stagione caramellata, affondata nella crema di mandorle e tanta panna montata per decorare e stuzzicare.

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Prepara sugo, seppie e frolla
Fai cuocere il sugo della pasta; intanto friggi le melanzane a bastoncino e poi uniscile al sugo; tienilo da parte, coperto. Pulisci le seppie e prepara il ripieno come indicato. Farcisci i molluschi e chiudili con gli stecchini. Lava e pulisci le ciliegie, caramellale e fai la frolla montata.

2 ore prima

Cuoci il secondo e il dolce
Disponi la frolla nella teglia e mettila in frigo per 1 ora. Intanto soffriggi le seppie, poi unisci vino, acqua e salsa e falle cuocere, unendo altra acqua se necessario. Completa la frolla con le ciliegie e inforna. Prepara la crema, disponila sulla crostata e inforna di nuovo.

15 min. prima

Le ultime mosse
Cuoci la pasta, condiscila con il sugo caldo e servila. Scalda le seppie e servile. Monta la panna, guarnisci la crostata e portala in tavola.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Perciatelli con melanzane e olive

Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.

Per 4 persone

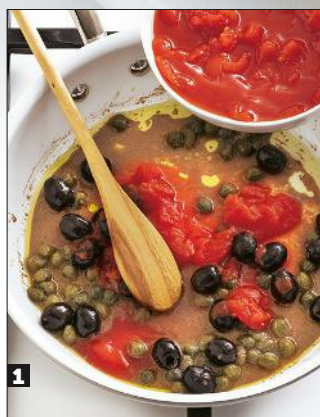
320 g di perciatelli (o bucatini) - 500 g di melanzane - 400 g di pomodori pelati - 1 spicchio di aglio - 50 g di capperi dissalati - 50 g di olive di Gaeta snocciolate - 50 g di filetti di acciuga dissalati - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Spella l'aglio e scaldalo intero in una casseruolina con un filo d'olio, poi aggiungi i filetti di acciuga e stemperali con un cucchiaio di legno. Togli dal fuoco il condimento, elimina l'aglio, unisci i capperi dissalati, le olive e i pelati tagliuzzati con le forbici. Rimetti sul fuoco e fai cuocere per 30 minuti, poi unisci il basilico e regola di sale e pepe.
2 Intanto spunta e lava le melanzane; tagliale a fette nel senso della lunghezza, poi ancora a bastoncino. Friggi pochi bastoncini alla volta in padella con l'olio, sgocciolali su carta assorbente da cucina e ripeti il passaggio fino a esaurire tutti i bastoncini.
3 Aggiungi le melanzane fritte al sugo e cuoci ancora per una decina di minuti. Intanto lessa la pasta, scolala al dente e condiscila con il sugo preparato.

Qui ci vuole uno spaghetto corposo

Amatissimi al Sud
Lunghi dai 20 ai 25 centimetri, i perciatelli hanno una forma tubolare che permette loro di raccogliere facilmente il sugo e cuocere velocemente nonostante le grandi dimensioni. Diffusi nel Napoletano, vengono chiamati "bucatini" nel Lazio.

DISSALA I CAPPERI correttamente

Evita di sciacquarli sotto il getto diretto dell'acqua, che insieme al sale di conservazione rischia di toglierne l'aroma. Immergili in una ciotola di acqua fredda, cambiandola un paio di volte. Sgocciolali e asciugali delicatamente, tamponandoli con carta da cucina.

PULIZIA delle seppie

Se non le trovi già pulite in pescheria, apri i tentacoli ed elimina l'osso spingendolo fuori. Preleva la sacca del nero, separa i tentacoli dal corpo e togli occhi e becco; rimuovi anche le parti cartilaginose alla base dei tentacoli e la pelle, sollevandola e tirandola verso il basso. Gira le sacche come un guanto, elimina le interiora, poi lavale e asciugale con carta assorbente.

Seppie farcite alla salentina

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

Per 4 persone

4 seppie pulite - salsa di pomodoro - 1/2 limone non trattato - 30 g di caciocavallo stagionato - 3 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - vino bianco - 1 uovo - pangrattato - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lava bene le seppie pulite (vedi box a lato) e asciugale con fogli di carta assorbente da cucina. Trita i tentacoli e soffriggili in una casseruola con poco olio e 1 spicchio d'aglio spellato e tritato. Sfumali con 1/2 bicchiere di vino, unisci 1/2 mestolo d'acqua bollente, un pizzico di sale e falli stufare. Lava e trita il prezzemolo.

2 Fai il ripieno: trasferisci tutto in una ciotola e unisci il caciocavallo grattugiato, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, la scorza grattugiata del limone, l'uovo, sale, pepe e noce moscata. Mescola e aggiungi pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo. Farcisci le seppie per 2 terzi, poi chiudi le sacche con stuzzicadenti.

3 Soffriggi le seppie in una casseruola con 4 cucchiai di olio e l'aglio rimasto, spellato; elimina l'aglio poi unisci 1/2 bicchiere di vino bianco, 1/2 di acqua e 2 mestoli di salsa di pomodoro. Cuoci a fuoco medio per 45 minuti, unendo altra acqua se necessario. Servile a fette.

Ghiotta tradizione marinara

Una grande ricetta "povera"
Le seppie farcite in umido nascono come un piatto marinaro di recupero; la versione originale utilizza nel ripieno pane raffermo al posto di pangrattato e, talvolta, qualche uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata.

Preparazione 30 min.

Cottura 55 min.

Crostata con composta di ciliegie e panna

Per 8 persone

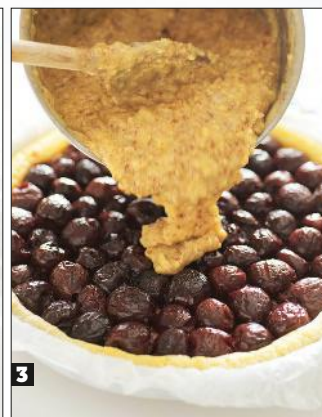
pasta frolla montata (vedi in basso) - 1 kg di ciliegie - 2,5 dl di latte - 3 uova - 45 g di burro - 4 cucchiai di zucchero semolato - 4 cucchiai di zucchero di canna - 100 g di farina di mandorle - 2,5 dl di panna fresca - 1 limone - cannella

1 Fai scendere a spirale la frolla montata in uno stampo rotondo di 30 cm foderato di carta da forno; forma il bordo con un ultimo anello di frolla e trasferisci in frigo per 1 ora.
2 Lava le ciliegie, privale di picciolo e nocciolo, mettile in padella con lo zucchero di canna, poco succo di limone e un pizzico di cannella; copri e cuocile per 10 minuti scoprendo a metà cottura. Metti le ciliegie sulla pasta e inforna a 190° per 20 minuti. Sforna e tieni da parte.
3 In un pentolino, monta 1 uovo intero con 2 tuorli e lo zucchero semolato; unisci la farina di mandorle, versa il latte a filo e fai addensare mescolando. Spegni e incorpora il burro. Versa la crema sulla crostata coprendo le ciliegie e inforna a 175° per 20 minuti. Sforna la torta, decorala con la panna montata e, a piacere, lamelle di mandorle; servi.

Una tira l'altra

Ma quale ciliegia?
Ottime le dolcissime Ferrovia, coltivate a sud di Bari o i famosi duroni di Vignola e quelli dell'Etna. Scegli sempre frutti sodi e lucidi, freschi, con il picciolo verde.

MORBIDA FROLLA montata

Frulla 280 g burro con 80 g di zucchero a velo, 6 tuorli e la scorza di 1 limone non trattato. Incorpora 300 g di farina 00 e un pizzico di sale continuando a frullare. Trasferisci la frolla in una sac-à-poche con bocchetta larga e metti in frigo per 1 ora.

La nostra idea di creatività,
per arricchire i vostri piatti.
Per noi creare un olio extra vergine è un'arte.
Per questo affidiamo ai nostri blendmaster
la selezione dei migliori oli da cultivar differenti,
per ottenere combinazioni uniche e armoniose.
Non ci stanchiamo mai di ricercare nuove forme
di gusto per ispirare la vostra fantasia.
DA OLTRE 210 ANNI, QUESTA È LA NOSTRA IDEA DI OLIO.
ZUCCHI
1810
zucchi.com
ZUCCHI
1810
OLIO
EXTRA
VERGINE
DI OLIVA
BIOLOGICO
Estratto a freddo
100%
ITALIANO

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Per risparmiare tempo, puoi utilizzare i pomodori pelati in scatola: abbi cura di privarli degli apici, che sono un po' duri, e poi spezzettali".

8 SPAGHETTI *alla* chitarra

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

Risottati con uovo poché al pomodoro

Per 4 persone
320 g di spaghetti alla chitarra - 600 g di pomodori maturi - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di timo - 1 ciuffo di aneto -1 ciuffo di basilico - 4 uova - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Scotta i pomodori in acqua bollente, scolali e spellali. Tagliali a metà, privali dei semi, salali, mettili in un colino posto sopra una ciotola e strizzali con il dorso di un cucchiaio per recuperare tutta la loro acqua.
Spezzetta la polpa dei pomodori e cuocila con l'aglio schiacciato e spellato, 2 cucchiai di olio e una presa di sale per 10 minuti in una padella con il coperchio. Unisci l'acqua dei pomodori e gli spaghetti e lasciali ammorbidire. Portali a cottura unendo acqua bollente salata (1 litro circa in tutto), poca alla volta, come si fa per il risotto. Completa con le erbe tritate e 2 cucchiai d'olio.
Porta a bollore leggerissimo 1 litro di acqua. Fodera una tazzina con abbondante pellicola per alimenti, sgusciaci un uovo, richiudi la pellicola a fagotto e tieni l'uovo immerso nell'acqua finché l'albume sarà rappreso. Fallo scivolare su un piatto e cuoci allo stesso modo le altre uova. Servi la pasta, adagia un uovo poché su ogni porzione e completa con le erbe e una macinata di pepe.

Con pesto di zucchine e basilico

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

320 g di spaghetti alla chitarra - 300 g di zucchine chiare - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 30 g di pinoli - 1 spicchio d'aglio - 30 g di foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le zucchine, spuntale e tagliale a dadini. Mettile in un tegame con 5 cucchiai di olio, salale e cuocile con il coperchio a fuoco dolce, mescolando spesso per una ventina di minuti o finché saranno tenerissime.
Frullale in un mixer con il parmigiano, l'aglio spellato, il basilico lavato e asciugato, i pinoli, sale, pepe e olio sufficiente a ottenere una crema.
Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente e condiscili con il pesto di zucchine.

Con tonno e crema di pistacchi

Per 4 persone
320 g di spaghetti alla chitarra - 300 g di tonno fresco - 60 g di pistacchi - 50 g di pomodorini semisecchi sott'olio - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di finocchietto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia il tonno a dadini di 1 cm di lato e condiscili con olio, sale, pepe, 1 cucchiaio di scorza di limone grattugiata e una manciata di finocchietto spezzettato. Copri e lascia marinare per 30 minuti. Intanto, sciacqua il limone e le erbe rimaste e asciugali. Sgocciola i pomodorini e tagliali a pezzetti. Frulla i pistacchi nel mixer con una trentina di foglie di basilico e un pizzico di sale versando olio a filo, fino a ottenere una salsa non troppo fluida.
Tuffa gli spaghetti in acqua bollente salata. Mentre cuociono, scola i dadini di tonno dalla marinata e rosolali per 1 minuto circa in una padella antiaderente con i pomodorini.
Scola gli spaghetti al dente senza sgocciolarli troppo e rovesciali in una ciotola capiente. Condiscili con la crema di basilico e pistacchi, poi unisci i dadini di tonno e completa con il finocchietto spezzettato.

se usi la pasta fresca

Gli spaghetti alla chitarra si trovano anche freschi nei pastifici e sottovuoto nei supermercati. In questo caso, la dose per persona è di 100 g (non 80 g come indicato per la pasta secca). Si possono preparare anche a casa con l'apposito strumento da cui prendono il nome (ha infatti le corde come una chitarra).

"Vuoi dare un tocco croccantino a questa pasta cremosa? Spolverizzala con briciole di pane saltate in padella con olio e aglio".

Con melanzane e peperoni

Per 4 persone
320 g di spaghetti alla chitarra - 1 melanzana media - 1/2 peperone rosso e 1/2 giallo - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 2 ciuffi di basilico - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ricava le foglie del basilico e del prezzemolo, lavale e asciugale. Pulisci i peperoni privandoli di picciolo, semi e filamenti, riducili a falde e arrostiscile sulla piastra calda. Poi tagliale a striscioline e condiscile con olio, sale, i capperi sgocciolati e qualche foglia di prezzemolo. Mescola e tieni da parte.
Spunta la melanzana, sbucciala, taglia la polpa a tocchetti e lessali in acqua bollente salata per 15 minuti. Scolali e frullali nel mixer con 1 cucchiaio d'olio, sale, pepe, 1 pezzetto di aglio spellato e 6-7 foglie di basilico: dovrai ottenere una crema liscia e abbastanza fluida: se necessario, unisci poca acqua.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolali e rovesciali in un'ampia ciotola: condiscili con la crema di melanzana, poi aggiungi i peperoni e mescola delicatamente il tutto. Guarnisci con le foglie di prezzemolo e basilico rimaste.

"I dadini di tonno non devono essere del tutto cotti (risulterebbero asciutti): verifica che rimangano rosati all'interno".

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

Con agnello, piselli e crema di baccelli

Per 4 persone
320 g di spaghetti alla chitarra - 600 g di piselli con il baccello - 300 g di polpa di agnello - 1/2 costa di sedano - 1 cipollotto - 1 spicchio d'aglio - farina - 50 ml di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sguscia i piselli. Lessa i baccelli con la costa di sedano in acqua bollente salata per circa 15 minuti. Scolali e passali al passaverdura per ottenere una crema. Lessa anche i piselli e taglia la polpa di agnello a bocconcini. **Rosola l'aglio** spellato in un tegame con un filo d'olio, poi eliminalo. Unisci l'agnello, fallo dorare, salalo e sfumalo con il vino. Ora aggiungi i piselli e prosegui la cottura per 5 minuti. Pepa, regola di sale e togli dal fuoco. **Taglia il cipollotto** a listarelle, infarinale, friggile in olio bollente e sgocciolale su carta da cucina. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolali e rovesciali nel tegame con la carne e i piselli. Unisci la crema di baccelli e mescola. Distribuisci nei piatti e guarnisci con il cipollotto fritto.

"Attenzione a carota e cipolla perché hanno un gusto molto dolce. Dopo la cottura, ricorda di assaggiare e, se necessario, regola di sale".

"Se non hai il passaverdura, schiaccia i baccelli in un setaccio con il dorso di un cucchiaio. Non usare il frullatore: potrebbero restare dei filamenti interi".

Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

PROVALI anche così

Per un gusto più deciso e una consistenza più cremosa, sostituisci le carote con 1 peperone e, dopo averlo cotto a listarelle con le cipolle, aggiungi un po' di panna: lascia insaporire pochi istanti, spegni il fuoco e completa con una macinata di pepe. Per questa versione, elimina del tutto la salvia. Qualsiasi ricetta tu scelga, per sfumare la salsiccia puoi usare vino rosso al posto dell'aceto balsamico: utilizzane 1/2 dl e lascialo evaporare per 2 minuti prima di spegnere il fuoco.

Con salsiccia, carote e salvia

Per 4 persone
320 g di spaghetti alla chitarra - 250 g di salsiccia piccante - 1 rametto di salvia - 2 carote - 1 cipolla bianca - 2 cucchiai di aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale

Raschia le carote, spella la cipolla e taglia tutto a listarelle molto sottili. Scalda 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente, aggiungi 3 foglie di salvia tritate finemente e fai insaporire per un paio di minuti a fuoco dolce. Unisci le verdure, sala e prosegui la cottura a fuoco medio per 5 minuti.
Sgrana la salsiccia e falla rosolare con 1 cucchiaio di olio in un'altra padella per 5 minuti, poi sfuma con l'aceto balsamico, lascialo evaporare e spegni il fuoco.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Scolali al dente e trasferiscili subito nella padella con le verdure. Aggiungi la salsiccia e salta il tutto per pochi istanti a fuoco vivo. Distribuisci gli spaghetti nei piatti e completa con le foglie di salvia rimaste sminuzzate.

Con pancetta, pecorino e patate

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

320 g di spaghetti alla chitarra - 2 patate medie - 12 pomodori datterini - 1 cipollotto - 60 g di pancetta tesa - 100 g di pecorino romano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i pomodori, tagliali a metà e falli sgocciolare in un colino con la parte tagliata verso il basso. Pulisci il cipollotto privandolo di radichette, guaine esterne e quasi tutta la parte verde. Taglialo a metà nel senso della lunghezza e poi affettalo finemente. Riduci la pancetta a dadini molto piccoli.
Scalda un filo d'olio in una padella grande, unisci il cipollotto e fallo appassire. Poi aggiungi la pancetta e lascia insaporire per 10 minuti con il coperchio. Quindi unisci i pomodori e falli saltare per 2-3 minuti.
Sbuccia le patate, lavale e tagliale a cubetti; tuffali in acqua bollente salata insieme alla pasta e porta tutto a cottura. Scola pasta e patate senza sgocciolarle troppo, versale nella padella con il sugo e falle insaporire per qualche istante. Aggiungi il pecorino, un filo d'olio, abbondante pepe, qualche cucchiaio di acqua di cottura e mescola in modo che il condimento diventi cremoso.

Con sugo di pesce e olive nere

Per 4 persone
320 g di spaghetti alla chitarra - 300 g di gamberi - 400 g di filetti di pesce (dentice, pagello, orata) - 80 g di olive nere cotte al forno denocciolate - 1 pomodoro - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo -1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci sedano e carota, lavali e tritali. Sguscia i gamberi (tieni da parte carapaci e code), incidili sul dorso e togli il filetto nero con uno stuzzicadenti. Scalda un filo d'olio in un tegame, rosola lo spicchio di aglio schiacciato in camicia, poi eliminalo e aggiungi carota e sedano e falli appassire.
Taglia il pomodoro a tocchetti e metti anch'esso nel tegame con il ciuffo di prezzemolo e i gusci e le teste dei gamberi. Sala, fai tostare per qualche istante, poi bagna con 2 mestoli d'acqua e cuoci coperto per 20 minuti. Passa il tutto al setaccio recuperando più liquido possibile. Versa il fumetto ottenuto di nuovo nel tegame e aggiungi gamberi e pesci tagliati a tocchetti.
Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. A 3 minuti dalla fine, accendi il fuoco sotto il tegame con il sugo di pesce. Scola la pasta al dente, versala nel condimento e girala delicatamente. Servi e guarnisci i piatti con le olive e qualche foglia di basilico.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Per risparmiare tempo, acquista crostacei già puliti e fai il fumetto con le bustine in vendita al supermercato".

preziosa acqua DI COTTURA

Gli spaghetti alla chitarra hanno una superficie molto ruvida e per questo catturano facilmente la parte umida dei sughi. Quando li sgocciolì, tieni sempre da parte una tazza di acqua di cottura: ti servirà per mantecare il condimento se risultasse troppo asciutto.

da provare

Spaghetti alla chitarra di Gragnano Igp, la città dove la pasta ha la tradizione più antica, realizzati con grano al 100% italiano. Sodi, porosi e adatti a tutti i sughi, hanno una tenuta perfetta in cottura (Viaggiator Goloso, Unes, 500 g, € 1,49).

PASTA fredda

Un classico dell'estate declinato in quattro proposte innovative, colorate e golose che sorprendono e conquistano i palati. Messe sotto vetro, diventano takeaway chic e insoliti

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1 Alla feta e basilico con pomodori e cetrioli

Frulla 20 g di **feta** con 35 g di **yogurt greco**, 2 cucchiai di acqua fredda, 1 cucchiaio di **olio extravergine d'oliva**, **sale**, **pepe** e metti da parte la salsa ottenuta. Taglia a tocchetti 60 g di **pomodorini** puliti e falli scolare in un colino per 30 minuti. Sbuccia 60 g di **cetriolo** sodo e senza semi e taglialo a cubetti. Lava 4 **ravanelli** novelli, spuntali e tagliali a spicchietti (o chips sottili). Cuoci 80 g di **conchiglie piccole** in abbondante acqua bollente salata con l'aggiunta di 1 cucchiaio di olio, scolale al dente, ferma la cottura passandole sotto l'acqua corrente, poi sgocciolale e condiscile con la salsina preparata e un po' di foglioline di **basilico**. Mettile nel barattolo alternandole con gli ortaggi preparati e 30 g di feta sbriciolata, completa la porzione con 1 cucchiaiata di yogurt greco condito con un filo di olio, il basilico e pepe macinato al momento.

2 Al prosciutto crudo e melone con taccole

Sbollenta 30 g di **taccole** per un minuto, scolale, passale sotto l'acqua corrente, asciugale, poi spuntale e tagliale a julienne. Dividi a spicchietti 2 **pomodorini rossi** e 2 **gialli**, mescolali in una ciotola con qualche foglia di **basilico** e condiscili con un filo di **olio extravergine** e un po' di **sale**. Riduci a tocchetti 120 g di **polpa di melone** privata di semi e filamenti e profumala con una macinata di **pepe**. Cuoci 80 g di **farfalle piccole** in acqua bollente salata con l'aggiunta di 1 cucchiaio di olio, scolale al dente e passale sotto l'acqua corrente. Mescolale con i pomodorini, con le taccole e con scagliette di **grana padano Dop stagionato**, distribuiscile a strati nel barattolo alternandole con il melone, foglie di basilico, 30 g di **prosciutto crudo** a straccetti e scagliette di grana. Condisci con un filo di olio e pepe.

3 Al limone con fave, piselli e pesto di erbe

Sbollenta 80 g di **fave novelle** sgranate per 2 minuti, scolale e privale della pellicina, mescolale con 60 g di **pisellini** sgranati e falli insaporire con un filo di **olio extravergine** e 1 spicchio di **aglio** schiacciato. Bagna i legumi con un filo di **brodo vegetale** e cuocili a fuoco dolce per 10 minuti; togli dal fuoco, sala e unisci la scorza grattugiata di 1/2 **limone non trattato**. Trita grossolanamente in un mixer una manciata di **erbe miste** (basilico, maggiorana ed erba cipollina) con 1 pizzico di **sale grosso**, 20 g di **pecorino dolce** a scaglie e 20 g di **mandorle tostate**, unendo un filo di olio per ottenere un pesto morbido non molto omogeneo. Cuoci 80 g di **pennette rigate** in acqua bollente salata, scolale al dente, passale sotto l'acqua corrente, scolale, condiscile con un po' di pesto e mettile nel barattolo alternandole ai legumi e a foglie di **spinacini**. Condisci con olio, il pesto rimasto, scaglie di mandorle e pecorino dolce.

4 Ai pomodorini arrostiti con mozzarella fiordilatte

Mescola 60 g di **pomodori datterini** piccoli con 1 spicchio di **aglio fresco** tritato, foglie di **basilico**, 1 pizzico di **sale**, 2 di **zucchero a velo** e 1 cucchiaio di **olio extravergine d'oliva**; trasferiscili su una placca foderata di carta da forno, cuocili in forno a 230° per 10 minuti, poi accendi il grill e lasciali arrostire per 2-3 minuti. Sfornali e lasciali raffreddare. Taglia a cubetti 100 g di **mozzarella fiordilatte**. Cuoci 80 g di **trenette** in acqua bollente salata con un cucchiaio di olio, scolale al dente, passale sotto l'acqua corrente, scolale e condiscile subito con un filo di olio, 1 cucchiaino di **pesto ligure**, qualche foglia di **menta** e 20 g di **parmigiano reggiano Dop** grattugiato. Distribuisci sul fondo del barattolo qualche pomodorino e metà mozzarella, aggiungi le trenette sistemandole in un'unica forchettata, unisci la mozzarella e i pomodorini rimasti, spolverizza con 1 cucchiaino di **pinoli** tostati e foglie di **menta**.

Ricette per 1 persona

DI **PAOLA MANCUSO**

affettati LEGGERI

TAGLIERE LIGHT
Per accompagnare i salumi light vanno bene i sott'aceti, come da tradizione, e pane in cassetta integrale.

Gli affettati sono spesso la soluzione per un pasto gustoso e veloce, ma non sempre sono indicati per una dieta ipocalorica. In aggiunta alla **bresaola** di manzo, ritenuta il prodotto tradizionale più magro e molto proteico, in commercio ora si trovano affettati "alleggeriti" come **mortadella** e **prosciutto** crudo o cotto ricavati da carne magra di coscia di suino, con un contenuto di grassi drasticamente ridotto (fino al 45% e più) rispetto ai prodotti classici. Per chi cerca un'alimentazione anche più sana, molti affettati leggeri sono realizzati con un ridotto contenuto di sale, come raccomandano gli esperti di nutrizione, e senza ricorrere ad additivi (come i derivati del latte, che aiutano la coesione dell'impasto) o conservanti. In alternativa al suino, il mercato offre anche affettati di **pollo** o **tacchino**, carni già di per sè molto proteiche e con pochi grassi.

CARNI BIANCHE
Si trovano anche affettati di carni miste (pollo e tacchino con l'aggiunta di una piccola percentuale di suino) o di sole carni avicole. Le più classiche sono cotte arrosto, a volte affumicate.

PETTO DI TACCHINO al forno

Con solo l'1,5% di grassi, è fatto con tacchino al 100% italiano ed è privo di glutine, derivati del latte, polifosfati aggiunti e addensanti. Fa parte della linea Tagliofresco in Leggerezza che comprende altre specialità (prosciutto crudo, prosciutto cotto e petto di pollo al forno) ricche di proteine e con un basso contenuto di grassi, ideali per chi segue una dieta leggera (Petto di Tacchino al forno, Citterio, 90 g, € 2,99).

PRENDI NOTA

DALLA TRADIZIONE

La Bresaola della Valtellina Igp è preparata con tagli magri di carne bovina sottoposti a salagione, poi insaccati e messi a stagionare. Grazie alla sua quasi totale assenza di grassi (solo 2 g ogni 100 g di prodotto) è considerata il salume in assoluto più magro tra quelli tradizionali. Tuttavia, è ricca di sale e colesterolo e quindi va mangiata senza eccedere.

Sfogliata con sushi di salumi

Preparazione **40 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

3 dischi di pasta sfoglia pronta già stesa - 4 fette di prosciutto crudo light - 8 fette di bresaola - 8 fette di prosciutto cotto light - 400 g di robiola - 2 zucchine - 400 g di formaggio spalmabile light - 400 g di ricotta - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 1 ciuffo di prezzemolo - erba cipollina - sale - pepe

Disponi i dischi di pasta sulla placca usando la carta in dotazione, punzecchiali con uno stecchino e infornali a 180° per 20 minuti, finché saranno dorati; quindi lasciali raffreddare. Lava le zucchine, tagliale a fettine sottili nel senso della lunghezza, salale e grigliale sulla piastra ben calda. Lavora 200 g di formaggio spalmabile con il prezzemolo tritato.

Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere e fallo scendere a ciuffi su un disco di pasta; copri con metà del prosciutto cotto e le zucchine. Farcisci allo stesso modo il secondo disco con metà della robiola lavorata con l'erba cipollina tagliuzzata e copri con metà della bresaola. Farcisci il terzo disco con metà della ricotta lavorata con il grana e pepe.

Stendi i salumi rimasti su 3 diversi fogli di pellicola; spalma la bresaola con la robiola, il prosciutto cotto con il formaggio spalmabile rimasto e il crudo con la ricotta restante. Arrotola ben stretti i salumi, sigilla con la pellicola e metti in freezer per 20 minuti; elimina la pellicola e tagliali a tronchetti. Impila i 3 dischi di pasta farciti e completa con i finti sushi.

Millefoglie di prosciutto crudo

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura nessuna

12 fette di prosciutto crudo light - 4 mozzarelle di bufala - 4 pomodori cuore di bue - 3-4 sfoglie di pane carasau - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava i pomodori e tagliali a fette sottili; raccoglile in una ciotola e condiscile con poco olio, sale e pepe. Riduci le mozzarelle a fette e falle asciugare bene su più fogli di carta da cucina in modo che perdano il liquido in eccesso. **Riduci il pane carasau** in 12 rettangoli il più possibile regolari. Posiziona su ciascun piatto singolo 1 rettangolo di carasau, distribuiscici la metà dei pomodori conditi, la metà della mozzarella, 1 fetta di prosciutto, qualche foglia di basilico e copri con 1 fetta di pane. **Ripeti la stessa sequenza** di ingredienti e guarnisci l'ultimo pezzo di pane carasau con prosciutto crudo e foglie di basilico.

Inventa con PanPiuma

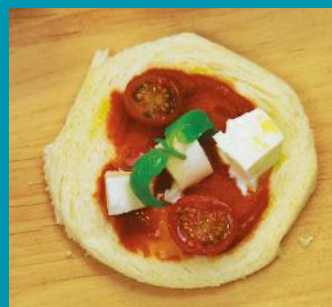
SCOPRI TUTTE LE RICETTE SU:
panpiuma.it

la ricetta del giorno: Pizzette!

4 fette

1

2

3

4

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 fette PanPiuma grano duro
- Salsa di pomodoro
- Mozzarella 150 g
- Foglie di basilico
- Pomodorini freschi
- Olio - Sale

PREPARAZIONE

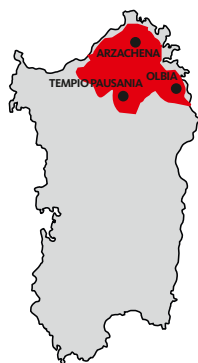
Con il coppapasta creare dei cerchi, la dimensione è a vostra scelta. Una volta ricavati i ciondoli di pane stendere su ogni uno la salsa di pomodoro, i cubetti di mozzarella e i pomodorini precedentemente tagliati a metà. Un filo d'olio ed un pò di sale prima di infornare. Tenere in forno a 180° per 5 minuti circa.

seguici su:

Inviaci la foto della tua ricetta la pubblicheremo sui nostri canali social!

DI SILVIA BOMBELLI

Vermentino di Gallura

Prodotto con l'uva bianca omonima arrivata dalla Spagna nel XIX secolo e diffuso anche in altre regioni costiere, il Vermentino solo nell'estremo **nord est della Sardegna** esprime un carattere davvero unico. Infatti, ha ottenuto la certificazione Docg già nel 1996 ed è considerato un ottimo **bianco da tavola**. La campagna arsa e battuta da venti insistenti e il suolo permeabile della zona rendono il Vermentino di Gallura **asciutto**, **deciso** ma rinfrescante, perfetto per accompagnare un pasto estivo a base di pesce, crostacei e formaggi freschi. Porceddu a parte, si sposa bene con tutta la cucina tipica dell'isola. Vinificato in purezza o con almeno il **95% di uva Vermentino** e un restante 5% di altre uve bianche non aromatiche (anche nelle versioni frizzante e passito), si serve a 8-10° per apprezzare tutti i suoi profumi ed esaltare quelli delle pietanze che accompagna. Per un super aperitivo, invece, bastano 6°.

ZONA DI PRODUZIONE

Coltivata in Gallura, tra le città di Arzachena, Tempio Pausania e Olbia su terreni granitici (porosi e ricchi di potassio) protetti da macchia mediterranea, sughere e olivastri, l'uva Vermentino qui dà origine a un vino unico molto profumato, con buona acidità e tenore alcolico minimo di 12°.

PRENDI NOTA GLI AROMI

Giallo paglierino con venature verdoline appena percettibili richiama la sua delicatezza anche nel profumo intenso ma sottile, come una brezza marina.I profumi sono quelli dei frutti a polpa gialla, della flora mediterranea con una flebile nota di iris e vaniglia.

gnocchetti SARDI alla catalana

Lessa al dente 320 g di **gnocchetti sardi** in acqua salata, scolali, passali sotto l'acqua fredda, stendili su un telo ad asciugare e trasferiscili in una ciotola con un filo di **olio**. Sguscia 500 g di **code di gamberi**, incidile sul dorso, elimina il filetto nero, lavale e asciugale. In una casseruola per la cottura al vapore porta a bollore **brodo** e **vino bianco** sfiorando il fondo del cestello. Metti i gamberi nel cestello, coprili, cuoci per 1-2 minuti, estrai il cestello e fai raffreddare. Taglia a cubetti 1 **carota**, a dadi 1 **cipolla rossa**, a dadini 200 g di **pomodori sardi** (eliminando i semi) e a cubetti finissimi 2 coste di **sedano**. Fai una citronnette agitando in un barattolo 4-5 cucchiai di olio, 1 di **succo di limone**, qualche goccia di **tabasco** e 1 pizzico di sale. Condisci gli gnocchetti con i gamberi, gli ortaggi preparati e la salsina.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

DI **MONICA PILOTTO**

affettatrice

1 Tagli perfetti anche a casa

Solo fino a poco tempo fa eravamo abituati a vedere le affettatrici dal salumiere; oggi invece si trovano anche per uso domestico. Per assaggiare i salumi appena tagliati, con la loro fragranza ancora intatta.

2 Risparmio e qualità garantiti

Se vuoi dotare la tua cucina di un'affettatrice, ecco quali sono i tanti vantaggi offerti da questo elettrodomestico: prosciutti e salumi comprati interi sono più economici di quelli affettati al banco; inoltre puoi selezionare la qualità degli insaccati acquistati e affettare anche roastbeef, arrosti, pane, frutta e verdura.

3 Scegli quella giusta per te

In commercio trovi affettatrici elettriche e manuali, a manovella. Queste ultime sono senz'altro più ecologiche, ma bisogna avere grande esperienza per ottenere fette tagliate nella grammatura scelta. Se hai problemi di spazio, scegli modelli pieghevoli e verifica i materiali: quelle migliori sono in metallo e acciaio. Assicurati che siano facilmente smontabili per essere pulite.

pratica e sicura

Alleata in cucina

Sfoggia una livrea rosso Ferrari l'affettatrice della linea Techno Collection con la quale, grazie a una comoda manopola molto lontana dalla lama, puoi scegliere lo spessore adatto per ogni preparazione e affettare in totale sicurezza. Il regolatore di spessore del taglio arriva a ben 12 livelli, la lama in acciaio inox ha un diametro di 25 cm ed è dotata di affilalama in acciaio inox e alluminio e di coprilama (**Brandani**, € 499).

Millefoglie di roastbeef

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura nessuna

300 g di roastbeef freddo - 100 g di insalatine novelle miste - 50 g di parmigiano reggiano Dop - 25 g di filetti di acciughe sott'olio - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Riunisci nel mixer le acciughe sgocciolate con una manciata di prezzemolo lavato e asciugato, un pizzico di sale, 4 cucchiai di olio, la scorza grattugiata e il succo del limone; frulla tutto fino a ottenere una salsa omogenea. **Lava le insalatine** e asciugale. Trasferisci il roastbeef sul carrello dell'affettatrice e taglialo a fette sottilissime. Disponi 2 fette di roastbeef in ogni piatto, accavallandole leggermente una sull'altra e coprile con qualche foglia d'insalata. Condisci con la salsina preparata. **Taglia metà parmigiano** a lamelle sottili direttamente sull'insalata. Disponi sopra altre 2 fettine di roastbeef, poi ancora insalata e lamelle di parmigiano. Prosegui così fino a esaurire gli ingredienti e servi subito.

SCEGLI QUELLA CHE fa per te

COMPATTA E PROFESSIONALE

La Rolls-Royce delle affettatrici elettriche ha motore professionale, design innovativo, forma compatta e solida. La lama in acciaio cromato garantisce un taglio perfetto; la struttura in speciale lega di alluminio la rende leggera, ma stabile. La pulizia è veloce grazie allo spazio per la raccolta degli scarti e al piatto apribile (**Berkel**, Home Line 200, € 499).

MAXI LAMA

La lama in acciaio con speciali scanalature antiaderenti, del diametro di 27,5 cm, rende questa affettatrice semiautomatica ideale per il taglio di salumi, carne, formaggi e verdure, con fette spesse da 0 a 16 mm. La struttura è in alluminio pressofuso, il piatto è molto ampio e il motore è potente e silenzioso (**G3Ferrari**, € 349,90).

AFFETTA TUTTO

Eccellenza del Made in Italy, pur essendo un'affettatrice domestica in lega di alluminio, CurvyLine ha tutti i vantaggi di quelle professionali: monta la lama Universal del diametro di 22 cm in grado di tagliare salumi, carni, formaggi, frutta e verdura con uno spessore da 0 a 15 mm; mentre il piatto scorre veloce montato su cuscinetti a sfera (**FAC**, € 534).

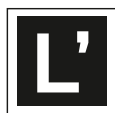
VA NEL CASSETTO

L'affettatrice elettrica multiuso Una91 è leggera, ultra compatta e ripiegabile su se stessa, così da essere riposta in un cassetto o appesa alla barra porta mestoli. Corpo e lama, del diametro di 17 cm, sono in acciaio inox, il motore è silenzioso e a risparmio energetico e taglia pane, formaggi, verdure e salumi a fette da 0 a 15 mm (**Graef**, distr. da Künzi, € 449).

TECNOLOGIA TEDESCA

Compatta ed elegante, ha corpo in metallo che appoggia su base in vetro infrangibile, sulla quale vanno a disporsi le fette appena tagliate, con uno spessore che può raggiungere i 20 mm. La lama in acciaio inox è trattata con una tecnica speciale così da essere sempre ben affilata (**Ritter**, distr. da Schoenhuber, € 119,50).

Taleggio D.O.P. è libertà al QUADRATO

Un formaggio autentico che ti aiuta a creare ricette estive semplici, fresche e ricche di gusto

L' hai riconosciuto? È il **Taleggio D.O.P.** con la sua forma caratteristica, l'aroma inconfondibile, la pasta compatta e uniforme. La sua digeribilità lo rende perfetto per l'estate e con il suo tocco diventano gustose le ricette più semplici. È un formaggio totalmente naturale, riconosciuto con la **Denominazione di Origine Protetta** che prevede un Disciplinare di Produzione al quale i produttori e gli stagionatori si devono attenere scrupolosamente. La produzione e la stagionatura devono avvenire solo nella zona d'origine nelle province indicate nel Disciplinare stesso. Lasciati ispirare dal suo gusto per creare nuove ricette, con **Taleggio D.O.P.** è facile far quadrare ogni situazione. Provalo nel classico risotto, su un'inedita pizza o nella degustazione in purezza che non delude mai. Scopri proprietà e ricette su **taleggio.it**

3 idee
PER FAR QUADRARE OGNI SITUAZIONE

1. Brunch sfizioso?

Utilizza verdure già cotte (anche in scatola) per un cake salato. Mixale con farina, uova, yogurt intero, cubetti di **Taleggio D.O.P.** e cuoci in forno in uno stampo da plum cake. Servilo freddo a fette.

2. Aperitivo informale?

Sfrutta gli avanzi di pasta in una saporita frittata. Sbatti le uova, aggiungi sale, pepe e cubetti di **Taleggio D.O.P.** Immergi la pasta nel composto e poi friggi come una normale frittata. È ottima fredda tagliata a quadrotti.

3. Invito a cena?

Taglia a metà per il lungo verdure di stagione come peperoni, zucchine e melanzane, svuotale e falle scottare in forno. Prepara un ripieno con la verdura dell'interno e **Taleggio D.O.P.** a cubetti, uova, pan grattato e basilico. Cuoci in forno e servi a temperatura ambiente.

La ricetta

LA QUICHE
DA SCATTO SOCIAL

1 confezione di pasta brisée rettangolare - 300 g di asparagi - 200 g di Taleggio D.O.P. - 4 uova - 3 cucchiai di panna - sale - pepe - noce moscata - erba cipollina

Cuoci gli asparagi dopo aver tolto la parte dura e scola quando sono al dente. **Sbatti le uova** con panna, sale, pepe e un pizzico di noce moscata tritata o già in polvere. Trita circa un terzo degli asparagi e aggiungili al composto. **Taglia il Taleggio D.O.P**. in questo modo: una parte (circa un terzo) a tocchetti senza crosta, il rimanente a fette con la sua crosta edibile. **Stendi la pasta brisée** su una teglia rettangolare, metti i tocchetti di **Taleggio D.O.P.**, copri con il composto di uova e panna e inforna per 10 minuti. **Estrai la quiche**, seguendo l'immagine disponi rapidamente gli asparagi e le fette di **Taleggio D.O.P.** con la crosta. Aggiungi dell'erba cipollina (se ti piace). Quindi completa la cottura per altri 10-15 minuti.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

MEGGLE

YOGURT DA BERE CON SEMI DI CHIA

Meggle ha voluto riunire i benefici dello yogurt, in questo caso da bere, con le numerose proprietà dei semi di Chia. La praticità di questi prodotti permette di non dover più lasciare in ammollo in acqua i semi per tutta una notte ma di trovare pronti in frigo dei gustosi e nutrienti smoothies. I semi di Chia rientrano nella categoria dei superfood poichè sono ricchi di proteine vegetali, calcio, acidi grassi essenziali Omega-3, potassio, ferro e Vitamina B. Tre le gustose versioni di yogurt da bere con i semi di Chia - solo ingredienti naturali - in bottigliette da bere: al ribes nero e mirtilli; alla mela, banana e spinaci e, ultima novità, ananas, mango e arancia. Per tutti gli yogurt si utilizza latte parzialmente scremato per avere bevande rinfrescanti a ridotto contenuto di grassi, ma ricche di nutrienti e gusto. Senza glutine.

RIGONI DI ASIAGO

NOCCIOLATA

La Nocciolata Rigoni di Asiago è un prodotto buono, goloso, rigorosamente biologico e naturale. Una crema di nocciole ideale per la prima colazione e la merenda. Tre le sue fantastiche versioni. Classica, realizzata con ingredienti di alta qualità, come le migliori nocciole, il cacao e il burro di cacao, lo zucchero di canna, il latte scremato in polvere e con un tocco di vaniglia Bourbon e di olio di girasole spremuto a freddo. Senza additivi, né coloranti, né aromi artificiali, né glutine. Senza Latte, invariata negli ingredienti, con un gusto più cioccolatoso, ma perfetta per gli intolleranti al latte e per i vegani. Infine, la Bianca, ricca di nocciole e con il 30% di zuccheri in meno rispetto alle altre creme che si trovano sugli scaffali della grande distribuzione. Tutte e tre le versioni sono senza olio di palma.

BAULE VOLANTE

HUMMUS

Baule Volante presenta una gustosa novità: l'hummus, un tipico piatto mediorientale, pronto da gustare spalmato su una fetta di pane tostato o in accompagnamento a crudità di verdure. Gli Hummus di Baule Volante sono creme versatili e saporite, disponibili in tre versioni: Hummus di ceci, la tradizionale ricetta a base di ceci bio e crema di sesamo aromatizzato al cumino e senza aglio; Hummus di ceci allo zafferano, impreziosito da una delle spezie più pregiate e l'Hummus di ceci e melanzane, aromatico e saporito. Tutte e tre le referenze sono senza aglio e 100% vegetali, perfette anche per tutti coloro che seguono un'alimentazione vegetariana o vegana.

ZUCCHI

OLIO DI VINACCIOLO

Ideale per condire freschissime insalate e piatti di pesce che profumano d'estate, Oleificio Zucchi porta in tavola l'olio di vinacciolo: ottenuto dalla lavorazione dai piccoli semi custoditi negli acini d'uva, dà il meglio di sé utilizzato come condimento a crudo. In vendita anche online: www.zucchi.com

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Schiacciata alle nespole e rosmarino

Se amate la ciaccia all'uva fragola della tradizione toscana, sono certa che questa versione di inizio estate vi conquisterà! Succose nespole, un impasto rustico dai buoni sapori di una volta, un'irresistibile crosticina di zucchero e un delicato profumo di rosmarino che riempie la cucina e fa venire l'acquolina in bocca. Pronti per la merenda? Mani in pasta, si fa la schiacciata!

Metti le foglie di 1 rametto di **rosmarino** in 25 ml di **olio** e lasciale infondere per 1 notte; poi filtralo. Sciogli 5 g di **lievito di birra fresco** in poca acqua tiepida, presa da un totale di 120 ml. In una ciotola, disponi 250 g di **farina integrale**, 50 g di **zucchero**, l'acqua rimasta e il lievito sciolto. Impasta un poco, poi unisci una presa di **sale** e lavora l'impasto per diversi minuti, finché sarà liscio. Mettilo in una ciotola, coprilo con un telo umido e lascialo riposare per 2 ore. Intanto, lava 700 g di **nespole**, asciugale, privale del nocciolo e tagliale a spicchietti. Trascorso il tempo della lievitazione, riprendi il panetto, dividilo in due parti uguali e stendile a 3 mm di spessore. Sistema una sfoglia in una teglia rettangolare ben oliata, aggiungi 2 terzi della frutta, cospargila con 50 g di zucchero e irrorala con metà dell'olio al rosmarino. Copri con la seconda sfoglia e sigillala con la prima. Sistema la frutta rimasta sulla superficie, spolverizza con altri 50 g di zucchero e irrora con l'olio al rosmarino restante. Cuoci la schiacciata in forno statico a 180° per 40 minuti. Servila con miele o formaggio caprino a scelta.

"La nespola è un falso frutto (botanicamente parlando) poco considerato dalla gastronomia. Un grosso sbaglio! In cottura la sua polpa si fa quasi cremosa e il suo carattere asprigno cede il passo a sfumature di gusto tropicale".

e in più...

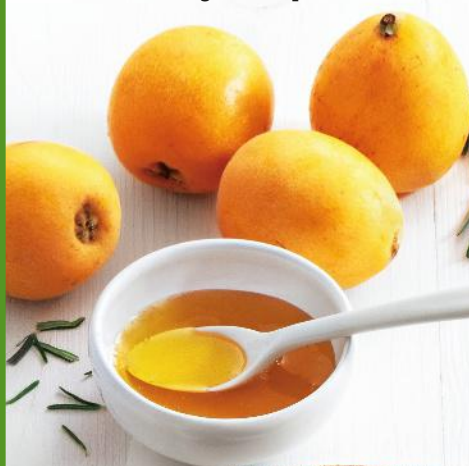
menu green
62 UN TOCCO DI GOLOSA ENERGIA

idee vegetariane
64 OTTO PIATTI CON PROVOLA E SCAMORZA

delizie dal fruttivendolo
68 CILIEGIE

sano e buono
70 AVOCADO

ecoliving
73 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
74 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

Ma è dolce o salata?
La schiacciata alla frutta ha un adorabile carattere ambiguo... Può essere la più dolce delle merende ma, servita con un buon vino e un caprino stagionato, ecco che partecipa alla parte salata del pranzo!

un tocco di golosa energia

Freschi e irresistibili: tre piatti da invito con tanti ingredienti ricchi di benefiche sostanze nutrienti che danno il giusto sprint per ricominciare

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Tostatura ok

Per tostare perfettamente l'alga nori devi passare sopra la fiamma del fornello la facciata ruvida; in questo modo asciuga rapidamente senza diventare fragile e risulta facile da tagliare.

Bowl di riso nero all'avocado

Per 4 persone

200 g di riso Venere - 200 g di pomodorini ciliegia colorati - 1 cipollotto rosso grande - 1 cetriolo - 1 piccolo peperone verde - 16 olive nere kalamata denocciolate - 2 avocado maturi - 4 ciuffi di basilico - 1 foglio di alga nori - 1 limone grande - 150 g di feta - salsa di soia - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

Cuoci il riso Venere in acqua salata per 40 minuti, poi scolalo e lascialo intiepidire. Intanto, priva il peperone verde di torsolo, semi e venature bianche, poi taglialo a dadini con il cetriolo lavato; monda il cipollotto e affettalo; dividi in 4 i pomodorini. Tasferisci in una ciotola gli ortaggi preparati, unisci le olive, condisci con un filo di olio e sale. Aggiungi la feta sbriciolata e completa con una spruzzata di succo di limone. **Taglia gli avocado** a metà, elimina il nocciolo, sbucciali e tagliali a tocchetti, poi spruzzali con succo di limone e salali leggermente. In una ciotolina, emulsiona 3 cucchiai di succo di limone con 4 cucchiai d'olio, 1 cucchiaio di salsa di soia, una presa di peperoncino. **Distribuisci** il riso in 4 ciotole, poi completa con l'insalata di verdura, i tocchetti di avocado e una manciatina di foglie di basilico. Condisci con l'emulsione alla salsa di soia. Tosta il foglio di alga nori passandolo velocemente sopra la fiamma del fornello per renderla croccante; quindi tagliala a julienne con le forbici, decora i piatti e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Sheet cake

Per 8 persone

Per l'impasto: 110 g di burro - 280 g di farina - 250 g di zucchero - 2 uova - 120 ml di panna acida - 1 cucchiaino di bicarbonato di soda - 1 pizzico di vaniglina - sale
Per la copertura: 3 vaschette di lamponi - 1 vaschetta di mirtilli - 3 cucchiai di zucchero a velo - 3 dl di panna fresca - 1 dl di yogurt

Prepara l'impasto. In una ciotola mescola la farina con lo zucchero e il bicarbonato. Sciogli in una casseruola il burro in 2 dl d'acqua e fai intiepidire. Unisci agli ingredienti secchi le uova sbattute, la panna acida, la vaniglina e una presa di sale. Poi aggiungi poco alla volta l'acqua con il burro.

Quando l'impasto risulta fluido e liscio, versalo in una teglia di 40x25 cm e alta 3 cm rivestita di carta da forno. Stendi in modo uniforme la pastella con una spatola e cuoci in forno a 180° per circa 20 minuti. Poi sforna e lascia raffreddare completamente la pasta.
Per la copertura mescola 2 terzi dei lamponi con lo zucchero e 1 cucchiaio di acqua e schiacciali grossolanamente con la forchetta. Mescola lo yogurt con la panna e montali con le fruste elettriche; poi aggiungi i lamponi schiacciati. Spalma la glassa sopra il dolce in uno strato consistente, decora con i lamponi rimasti e i mirtilli e servi. Se ti piace, decora con foglie di menta o melissa.

Gazpacho di spinaci con verdure

Per 4 persone

200 g di spinaci freschissimi - 1,2 litri di brodo vegetale - 4 fettine di zenzero fresco - 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere - 4 cucchiai di yogurt greco - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 zucchina novella - 4 pomodorini ciliegia - 1/2 limone - basilico e menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Lava e asciuga gli spinaci, poi grattugia lo zenzero. Frulla entrambi con 1 terzo del brodo vegetale a temperatura ambiente. Quando il frullato è perfettamente liscio, incorpora metà della curcuma, lo yogurt greco e diluisci il gazpacho con il resto del brodo. Regola di sale e profuma con una macinata di pepe.
Monda le verdure rimaste, tagliale a tocchetti, condiscile con sale, succo di limone e un filo d'olio. Infilza i pezzetti di verdura preparati su 4 spiedini di legno lunghi alternandoli a foglie di basilico e di menta lavate e asciugate.
Suddividi il gazpacho in 4 grossi bicchieri o in 4 ciotole; aggiungi gli spiedini di verdure spolverizzati con la curcuma rimasta e servi.

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

8 piatti con provola E SCAMORZA

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Involtini di melanzane con basilico e pinoli

Per 4 persone
3 melanzane lunghe - 3 pomodori - 120 g di provola bianca - 2 uova - 80 g di pinoli - basilico - olio extravergine di oliva - sale

Lava i pomodori, asciugali, tagliali a rondelle e lasciali sgocciolare in uno scolapasta. Lava le melanzane, asciugale, elimina il picciolo e tagliale nel senso della lunghezza a fette di 1/2 cm di spessore. Spennellale da entrambi i lati con poco olio, disponile su una teglia rivestita con carta da forno e cuocile sotto il grill per 7-8 minuti, finché risulteranno dorate. Lasciale raffreddare.
Trita i pinoli nel mixer fino a ottenere una polvere non troppo fine. Sbatti le uova in una ciotola con una presa di sale, passa le fette di melanzana prima nelle uova sbattute e poi nel trito di pinoli. Disponi su ciascuna una fetta di pomodoro, un pezzo di formaggio tagliato a bastoncino e una foglia di basilico, arrotola le fette di melanzana sul ripieno e fissale con uno stecchino, che eliminerai dopo la cottura.
Disponi i rotolini su una teglia rivestita con carta forno e cuocili in forno già caldo a 200° per 5-6 minuti, finché il formaggio inizierà a fondere. Servili, completando a piacere con pinoli tostati.

“I rotolini di verdura sono davvero appetitosi: puoi farli anche con zucchine o carote affettate a nastri con un pelapatate”.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

Bocconcini alla pizzaiola

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 15 minuti

600 g di provola bianca - 600 g di pomodorini ciliegia - 1/2 spicchio di aglio - 1 peperoncino fresco - 1 cucchiaino di origano secco - 1 ciuffo di basilico - 1/2 bicchiere di vino bianco - 20 olive nere - olio extravergine d'oliva - sale

Spella lo spicchio d'aglio, schiaccialo e fallo rosolare con il peperoncino tagliato a metà e un filo d'olio in un ampio tegame. Elimina aglio e peperoncino e trasferisci nel tegame i pomodorini lavati e tagliati a spicchietti. Sfuma con il vino, sala e cuoci a fuoco dolce per circa 10 minuti, schiacciando leggermente i pomodorini con il dorso di un cucchiaio di legno.
Aggiungi le olive e l'origano e lascia cuocere a fiamma bassa per circa 2 minuti. Taglia la provola a fette di 1,5 cm di spessore, scottale per 1 minuto in una padella antiaderente molto calda, senza aggiungere alcun condimento.
Trasferisci le fette di formaggio nel tegame con il sugo e fai insaporire ancora per qualche istante. Completa con qualche foglia di basilico e servi.

Risotto affumicato con pomodorini

Per 4 persone
240 g di riso Arborio - 100 g di provola affumicata - 2 cipollotti - 1 litro di brodo vegetale - 1/2 bicchiere di vino bianco - 200 g di pomodorini ciliegia - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci e lava i cipollotti, trita la parte bianca e la parte tenera delle foglie verdi. Lasciali stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio, aggiungi il riso, tostalo per un minuto a fuoco dolce, irrora con il vino e fallo evaporare. **Porta a cottura il risotto** versando il brodo bollente poco alla volta e mescolando. Lava i pomodorini e tagliali a metà, spella e schiaccia lo spicchio d'aglio, lascialo dorare in una padella con 4 cucchiai di olio, eliminalo, aggiungi i pomodorini, un pizzico di sale e il rosmarino tritato e cuocili a fuoco vivo per 3-4 minuti. **Quando il riso è ancora al dente,** spegni il fuoco, aggiungi la provola grattugiata con una grattugia a fori grossi, spegni il fuoco, falla sciogliere mescolando e lascia riposare per un minuto. Servi il riso con i pomodorini, il loro sughetto e decora con ciuffetti di rosmarino.

"A conferire cremosità al risotto è la mantecatura. Di solito si fa riposare il risotto a fine cottura con parmigiano e burro. Qui abbiamo usato la provola".

"Se hai poco tempo, puoi fare 3 versioni alternative di questo strudel, usando un impasto già pronto a scelta tra brisée, sfoglia e pasta per la pizza".

Strudel di peperoni rossi e gialli

Per 4 persone
150 g di farina 00 - 1 uovo - 80 g di mollica di pane fresco - 2 peperoni rossi - 1 peperone giallo - 150 g di provola - basilico - prezzemolo - olio extravergine di oliva - burro - sale

Impasta la farina con l'uovo, una presa di sale, 40 g di burro sciolto a bagnomaria e 3 cucchiai di acqua tiepida, fino a ottenere una pasta liscia, morbida e omogenea. Avvolgila in un foglio di pellicola per alimenti e falla riposare 1 ora a temperatura ambiente. **Lava e asciuga i peperoni**, spennellali con poco olio e cuocili sotto il grill del forno, girandoli su tutti i lati, finché la pelle sarà abbrustolita. Trasferiscili in una ciotola, coprili e lasciali intiepidire. Pulisci, lava e asciuga 1 mazzetto di prezzemolo e 1 di basilico e frullali nel mixer con la mollica di pane, un pizzico di sale e 4 cucchiai di olio. **Spella i peperoni**, elimina semi e filamenti e riducili a piccole falde. Stendi la pasta su un foglio di carta da forno, fino a ottenere una sfoglia rettangolare sottile. Cospargila con il trito di pane ed erbe, lasciando un margine di 3 dita, coprila con i peperoni e la provola tagliata a fettine sottili, piega verso il centro i bordi laterali e arrotola la pasta sul ripieno. **Trasferisci lo strudel** con la carta da forno in una teglia e cuocilo in forno già caldo a 220° per 30-35 minuti. Lascialo riposare per 20 minuti prima di servire.

origine AUSTRIACA

La pasta usata per questo strudel, si ispira a quella del classico dolce austriaco. Semplicemente abbiamo sostituito lo zucchero con un pizzico di sale. Per una consistenza più croccante, puoi utilizzare l'olio extravergine di oliva al posto del burro.

MINUTI

Per spellare bene i peperoni si cuociono in forno o si passano sotto il grill. Spennellarli di olio fa sì che l'alta temperatura agevoli il distacco della pellicina.

Preparazione 25 min.

Cottura 15 min.

“Per un tocco di sapore in più, alla dadolata di pomodori, puoi aggiungere 2-3 pomodorini secchi sott’olio tritati”.

Bruschette affumicate alla trapanese

Per 4 persone
200 g di scamorza affumicata - 4 fette di pane tipo siciliano - 300 g di pomodori perini - 40 g di mandorle pelate - 1 spicchio d’aglio piccolo - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine di oliva - sale

Taglia la scamorza a fette di 2 cm di spessore e tienile in frigo fino al momento dell’utilizzo. Scotta i pomodori in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolali, spellali, tagliali a metà ed elimina i semi. Tagliali a dadini piccolissimi e falli sgocciolare in un grosso colino.
Scalda una padella, aggiungi le mandorle e tostale su fiamma bassa, mescolando spesso, per 2-3 minuti, finché saranno leggermente dorate. Lasciale raffreddare e tritale grossolanamente. Taglia 8 foglie di basilico a julienne e mescolale in una ciotola con i pomodori, le mandorle e 4 cucchiai di olio.
Scalda una piastra per la cottura ai ferri e tosta le fette di pane da entrambi i lati. Togli il pane e sfregalo a piacere con lo spicchio d’aglio spellato. Griglia la scamorza, girandola sui due lati per 4-5 minuti, finché inizia a sciogliersi. Trasferiscila sulle fette di pane, condiscila con il pesto di pomodori insaporito con un pizzico di sale e decora a piacere con foglioline di basilico.

Frittelle saporite con le zucchine

Per 4 persone
500 g di zucchine - 60 g di farina - 100 g di provola affumicata - 1 uovo - 1 mazzetto di prezzemolo - olio di semi di arachidi - sale

Lava le zucchine, asciugale, elimina le estremità e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Trasferiscile in una ciotola e mescolale con la farina.
Grattugia la provola affumicata, mescolala con le zucchine e una manciata di foglie di prezzemolo tritate. Sguscia l’uovo, separa il tuorlo dall’albume e monta quest’ultimo a neve. Unisci il tuorlo e l’albume a neve alle zucchine e amalgama con una spatola.
Scalda bene abbondante olio in una padella, poi fai cadere l’impasto a cucchiaiate. Cuoci le frittelle per 2 minuti, scolale, asciugale su carta per fritti, salale e servile subito.

“Strizza bene le zucchine dopo averle grattugiate ed eventualmente elimina il liquido in eccesso tamponandole con carta da cucina”.

provale ANCHE in verde

Frulla nel mixer 35-40 foglie di basilico, 20 g di pecorino, 20 g di grana padano Dop, 1 spicchio d’aglio, 10 g di pinoli, 1 filo d’olio extravergine di oliva e 1 pizzico di sale. Taglia a dadini piccoli 2 zucchine e saltale in padella con 1 spicchio d’aglio, 1 filo d’olio, sale e pepe. Intanto tosta 4 fette di pane da entrambi i lati; se ti piace, sfregale con 1 spicchio di aglio e distribuisci il pesto. Griglia 200 g di scamorza a fettine per 4-5 minuti, trasferiscile sulle fette di pane, completa con le zucchine e qualche foglia di basilico.

Parmigiana in bianco

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 40 minuti

1 kg di melanzane - 100 g di parmigiano reggiano Dop - 300 g di provola - 3 uova - basilico - olio per friggere - sale, anche grosso - pepe

Affetta le melanzane e disponile in uno scolapasta, cospargendo ogni strato con sale grosso. Coprile con un piatto piano capovolto,aggiungi un peso (un pestacarne, per esempio) e lasciale sgocciolare per 1 ora. Poi sciacquale, asciugale e friggile, poche per volta, da ambo i lati, in abbondante olio bollente. **Taglia a dadini** la provola e spezzetta una generosa manciata di foglie di basilico. Sbatti le uova con 1 pizzico di sale, una macinata di pepe e un cucchiaio di parmigiano grattugiato. **Disponi in una teglia** ben oliata uno strato di melanzane fritte, spolverizza con un po' di parmigiano, fai uno strato con la provola e il basilico e prosegui con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Termina con una spolverizzata di parmigiano. Irrora il tutto con il composto di uova e cuoci in forno già caldo per 30 minuti a 180°. Servi tiepido o a temperatura ambiente.

Cake con fave al finocchietto

Per 6 persone
150 g di farina 00 - 200 g di fave sgranate - 150 g di scamorza bianca - 10 g di finocchietto selvatico - 3 uova - 8 g di lievito per torte salate - 1,2 dl di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Taglia la scamorza a tocchetti e tritali grossolanamente nel mixer, fino a ottenere delle grosse briciole. Scotta le fave in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolale, elimina la pellicina che le riveste e tritale grossolanamente. Passale per 5 minuti in una padella con un pizzico di sale e 2 cucchiai di olio e lasciale raffreddare. **Setaccia la farina** con il lievito, unisci le uova sbattute a parte, 1 pizzico di sale, 1 generosa macinata di pepe, il finocchietto tritato finemente, il latte, le fave e la scamorza e amalgama il composto. **Versalo in uno stampo** da plumcake rivestito con carta da forno e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Fallo intiepidire, sformalo, fallo raffreddare, poi taglialo a fette e servilo, decorando a piacere con fave fresche.

Preparazione 25 min.

Cottura 50 min.

“Se acquisti le fave con il baccello, ricorda che la loro resa è molto scarsa: calcola che a 1 kg di fave nel baccello, ne corrispondono circa 300 g sgranate”.

SCEGLIERE provola e scamorza

Sono formaggi a pasta filata semidura, fatti prevalentemente con latte vaccino e più raramente con latte di bufala e ovino. Sono tipici del Sud Italia e in ciascuna zona di produzione hanno caratteristiche diverse quanto a scelta di ingredienti, tecniche di lavorazione e stagionatura. Entrambe possono essere affumicate. La provola ha colore chiaro e una crosticina più sottile. La scamorza è più scura e ha pasta più asciutta.

usarle in cucina

Si servono crude, accompagnate con miele, confetture, sott'oli e sott'aceti o su crostoni. Si sciolgono perfettamente, quindi sono ideali per paste al forno, torte salate, verdure al gratin e ripieni di carne.

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

ciliegie

Dalla Russia all'Irlanda passando per il Giappone, i ciliegi dolci (*Prunus avium*, da non confondere con il *cerasus*, l'amareno) sono il **filo rosso** che collega tutte le campagne, da sempre. Quest'albero, infatti, era diffuso in Europa e in Asia fin dall'antichità, come dimostrano i molti noccioli ritrovati nei siti archeologici di mezzo mondo. Tanto vecchio quanto squisito, questo frutto ha un unico difetto: la **breve stagionalità**. Si raccoglie solitamente da fine maggio a inizio luglio, mentre in Alto Adige la raccolta può arrivare fino a metà agosto. Le ciliegie si dividono in tenerine (con polpa morbida e buccia più chiara) e duracine (i duroni) grandi, scure, sode. Tutte sono **buone fresche** ma anche nelle torte, fritte in pastella, brinate nei cocktail, in zuppetta o in chutney per accompagnare formaggi semistagionati, arrosti e grandi pesci come il dentice al forno. Il succo e il frappè di ciliegia profumati con foglioline di menta, poi, sono un raffinato drink estivo.

SEMPRE IN FORMA
Potenti antiossidanti e antinfiammatori, questi fruttini contengono anche tanto magnesio, potassio, rame e vitamina C. Inoltre, hanno un basso indice glicemico e sole 63 calorie per 100 grammi.

Una tira l'altra
Tra le oltre 20 varietà di ciliegie dolci ci sono le Bigarreaux, dalle striature rosa e gialle e le Ferrovia, lucenti e succose. Le pregiate Dop e Igp sono quelle di Vignola (Modena), dell'Etna (Catania) e di Marostica (Vicenza).

EFFETTO "CHERRY" sotto spirito

Le ciliegie sotto spirito, sono un raffinato fai da te da offrire dopo un pranzo come digestivo o con il gelato. Prepararle è facile: fai uno sciroppo sobbollendo per 10 minuti 150 ml di acqua e 100 g di zucchero. Fallo raffreddare. Pulisci e asciuga 500 g di ciliegie, metti sul fondo di 2 vasetti ermetici 1/2 stecca di vaniglia, unisci 200 ml di alcol a 95 gradi, le ciliegie e lo sciroppo. Scuoti, chiudi e fai risposare al buio per 40 giorni.

PRENDI NOTA

DOLCEZZE TARDIVE

Croccanti e succose, le ciliegie della Val Venosta (Alto Adige) vengono raccolte tra metà luglio e metà agosto, regalando un altro mese di scorpacciate ai golosi di ciliegie. Coltivate tra gli 800 e i 1000 metri di altitudine con passione e tecnologie d'avanguardia che assicurano qualità e freschezza, hanno il picciolo molto lungo e sono di due varietà: la Regina, grande e scurissima, e la Kordia, delicata e cuoriforme.

Torta di cioccolato alle ciliegie

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

650 g di ciliegie - 3 dl di panna fresca - 2 cucchiai di zucchero a velo - 275 g di zucchero - 185 g di burro - 155 g di farina - 35 g di cacao amaro - 3 grosse uova - 1 bustina di lievito per dolci - burro e pangrattato per lo stampo

Lavora il burro ammorbidito con 175 g di zucchero in una ciotola; incorpora le uova, 1 alla volta. Amalgama il lievito mescolato alla farina setacciata e al cacao. Versa il composto in uno stampo per dolci di 20-22 cm imburrato e cosparso di pangrattato. Cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Sforna la torta e falla raffreddare bene.

Lava tutte le ciliegie, prendine una manciata e taglia il picciolo a 1 cm dal frutto. Falle saltare in una padella antiaderente con 1 cucchiaio di zucchero per 3 minuti, sgocciolale e tieni da parte il fondo di cottura. Priva del picciolo e snocciola le altre ciliegie, cuocile per 5 minuti con lo zucchero rimasto. Sgocciolale e aggiungi il liquido al precedente.

Taglia la torta a metà e spennella l'interno dei 2 dischi con poco liquido delle ciliegie e fai restringere il restante sul fuoco. Copri la base con 1/4 di panna, già montata con lo zucchero a velo, le ciliegie snocciolate, ancora 1/4 di panna e poco sciroppo. Chiudi con il secondo disco e guarnisci con la panna rimasta, le ciliegie tenute da parte e lo sciroppo.

Crostata con doppio impasto

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

450 g di pasta frolla in panetto - 600 g di ciliegie - 3 uova - 1 dl di latte - 220 g di farina - 90 g di zucchero - 60 g di burro - 2 cucchiai di brandy o rum - 1 cucchiaino di lievito vanigliato - burro e farina per la teglia - sale

Imburra una teglia di 20x27 cm e infarinala. Stendi la pasta frolla in un rettangolo appena più grande e rivesti la teglia facendo risalire i bordi di due dita.
Lava le ciliegie e snocciolale, Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi 3 quarti dello zucchero e un pizzico di sale. Sbatti con la frusta finché le uova diventano gonfie e schiumose. Incorpora alle uova la farina fatta scendere da un setaccio con il lievito. Unisci al composto il burro fuso, poi diluiscilo con il latte e profuma con il liquore.
Unisci le ciliegie snocciolate, mescola e versa la pastella sulla base di frolla. Livella l'impasto e spolverizzalo con lo zucchero rimasto. Sistema la teglia sulla griglia più bassa del forno e cuoci la torta a 180° per 50-60 minuti. Sforna, fai intiepidire e servi.

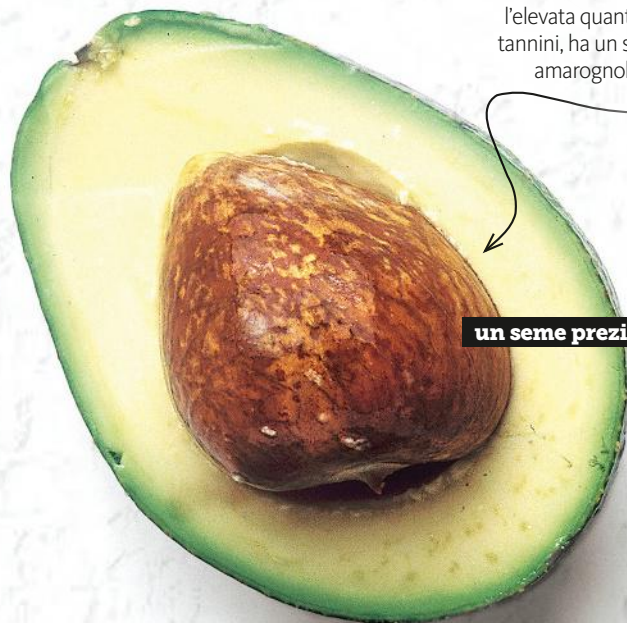
avocado

Con proprietà da vero superfood vale la pena aggiungerlo alla dieta. A patto di tenere d'occhio le quantità, perché è molto energetico

DI **PAOLA MANCUSO**

È un frutto tropicale originario del Centro America, ma ormai è entrato nelle abitudini alimentari del nostro Paese, tanto che nel 2018 è stato inserito nel paniere Istat. La sua peculiarità, essendo **povero di zuccheri**, è di essere utilizzato come se fosse un ortaggio: come ingrediente nelle insalate, nei frullati, per salse come il celeberrimo guacamole, fino a sostituto del burro nelle diete vegane. La polpa dell'avocado è infatti ricchissima di grassi, quelli "buoni" che, nelle giuste proporzioni, non dovrebbero mancare in una dieta ben bilanciata. Su 23 g di lipidi (i grassi) contenuti in 100 g, circa 20 g sono **insaturi**, benefici perché contribuiscono ad aumentare il livello del cosiddetto colesterolo buono (HDL) e sono fonte dei preziosi **Omega3**, gli stessi presenti nell'olio d'oliva e nel pesce. Oltre che di zuccheri, l'avocado è povero anche di carboidrati, ma la ricchezza di grassi lo rende ugualmente molto **calorico**. Ecco perché, soprattutto per chi è attento alla linea, va consumato con attenzione. Ad esempio, se è presente in un'insalata mista, è consigliabile non condirla con olio.

un seme prezioso

Nei paesi sudamericani viene utilizzato come rimedio per la pelle (ha proprietà antimicrobiche e fungicide). Esperimenti recenti ne stanno studiando le attività antitumorali. Nella cucina naturale, viene spellato e grattugiato sulle insalate: per l'elevata quantità di tannini, ha un sapore amarognolo.

LE VARIETÀ
VERDE O MARRONE

Esistono circa cento varietà di avocado, ma quelle più diffuse in Italia sono la **Fuerte**, con pelle verde e liscia, facilmente separabile dalla polpa, e la **Haas**, la più coltivata al mondo, con buccia scura e ruvida, che diventa nera a maturazione avvenuta. Arrivano perlopiù dai Paesi sudamericani, ma vengono coltivate anche in Marocco e nella nostra Sicilia per il clima particolarmente favorevole.

I nutrienti

In questa tabella sono elencati i principali minerali e vitamine contenuti nell'avocado (fonte Bda-Ieo).

minerali (mg/100g)	
Potassio	450
Fosforo	44
Magnesio	25
Zolfo	19
Calcio	13
Sodio	2
Ferro	0,6
Zinco	0,4
Manganese	0,2
Rame	0,19

vitamine	
C mg/100 g	18
E mg/100 g	6,40
PP mg/100 g	1,10
B6 mg/100 g	0,36
B2 mg/100 g	0,12
B1 mg/100 g	0,99
B-carotene mcg/100g	84
K mcg/100g	21
Retinolo mcg/100g	14
Folati mcg/100g	11

Ben maturo

L'avocado è pronto per essere consumato quando risulta cedevole se si preme con le dita. Se all'acquisto è ancora duro, tienilo in un sacchetto di carta a temperatura ambiente per qualche giorno. Insieme a una mela o a una banana maturerà più velocemente.

200 g = 25% del fabb./dì di potassio

UNA MINIERA DI POTASSIO
Tra i frutti freschi l'avocado è il primo come apporto di potassio, un minerale utile per contrastare crampi muscolari, ritenzione idrica e cellulite.

Il miglior amico delle vitamine

Un avocado ben maturo contiene buone quantità di vitamine del gruppo B, benefiche per capelli, occhi e pelle, oltre alla A (retinolo), dalle capacità antitumorali, la E dalla potente azione antiossidante e la K, benefica per le ossa. Essendo vitamine liposolubili, la loro assimilazione viene facilitata dai grassi/lipidi abbondanti nell'avocado. Aggiungerlo all'insalata aiuta quindi ad assorbire anche le vitamine contenute nelle verdure.

PREPARALO COSÌ
Taglialo sempre nel senso della lunghezza per togliere il seme più facilmente, poi spruzza la polpa con succo di lime o limone per evitare che si ossidi e diventi scura, come succede per la mela. Consumalo subito.

UN PIENO DI CALORIE

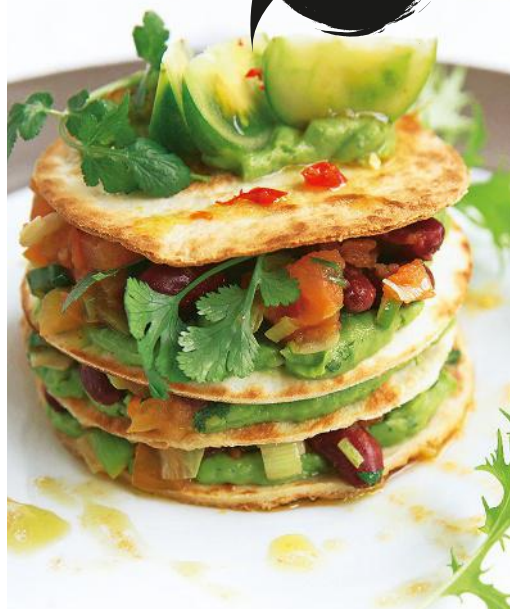
Ecco le principali proprietà nutrizionali contenute in 100 g di avocado. Povero di carboidrati, è comunque molto energetico: un frutto intero (200 g circa) può infatti apportare quasi 500 calorie.

calorie	proteine	lipidi	zuccheri	carboidrati
231 kcal	4,4 g	23 g	1,9 g	1,8 g

Eliche con insalata di feta e ciliegini

Per 4 persone

320 g di eliche - 1 avocado maturo ma sodo - 1 mazzetto di menta - 1 limone non trattato - 150 g di feta - 250 g di pomodorini ciliegia di colori diversi - 2 cucchiai di pinoli - 1 ciuffo di basilico - origano secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spremi il succo del limone in una ciotola, aggiungi 2 cucchiai d'acqua, la menta tagliuzzata, sale e qualche cucchiaio di olio. Spella l'avocado, taglialo a dadini e uniscili alla marinata.
Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo, tosta i pinoli in un padellino senza aggiungere condimenti. Taglia a dadini la feta e a metà i ciliegini: cospargi questi ultimi con 1 cucchiaino di origano sbriciolato e abbondante basilico.
Scola la pasta al dente. Condiscila con i pinoli tostati, i pomodorini, la feta e l'avocado con la sua marinata. Lascia raffreddare e, prima di servire, completa con basilico, un filo d'olio e pepe.

Torrette di tortillas e guacamole

Per 4 persone

16 tortillas di frumento di 12 cm di diametro (oppure dischi ricavati da quelle grandi) - 5 pomodori sardi - 1 cipollotto - 100 g di fagioli rossi lessati - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 avocado maturo ma sodo - 1 lime - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1 peperoncino piccante - olio extravergine di oliva - sale

Lava i pomodori e tagliane 4 a dadini; pulisci il cipollotto, elimina la parte verde e taglialo a fettine. Metti entrambi in una ciotola e condiscili con sale, l'aceto e 2 cucchiai d'olio; aggiungi i fagioli sgocciolati, il peperoncino tritato, poco prezzemolo tritato, mescola e lascia insaporire per 10 minuti.
Apri l'avocado a metà, togli il nocciolo, la buccia e dividi la polpa a pezzetti. Mettili nel mixer con il succo del lime e 2 pizzichi di sale. Tosta le tortillas sotto il grill per qualche minuto finché saranno croccanti; lasciale raffreddare.
Spalma 12 tortillas con 1 cucchiaio del guacamole preparato e completa con 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, fagioli e prezzemolo. Condisci con un filo d'olio e sovrapponi le tortillas in modo da formare 4 torrette da 3 dischi ciascuna. Copri con le tortillas rimaste e rifinisci con poco guacamole, fettine del pomodoro rimasto e prezzemolo.

Bocconcini con salsa piccante

Per 4 persone

2 avocado maturi ma sodi - 100 g di pangrattato - 1 limone - 300 g di passata di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - olio extravergine di oliva

Taglia a metà gli avocado, privali del nocciolo, sbucciali e tagliali a spicchi. Spruzzali con il succo del limone.
Fai tostare il pangrattato in una padella con 1 cucchiaio d'olio per 4-5 minuti e versalo in un largo piatto. Passaci gli spicchi di avocado fino a impanarli in modo uniforme, trasferiscili sulla placca e cuocili nel forno già caldo a 180° per 8-10 minuti, fino a quando saranno dorati.
Scalda 2 cucchiai d'olio in un tegame e soffriggici l'aglio spellato. Unisci la passata, il peperoncino pulito e tagliato a rondelle e cuoci per 10 minuti. Servi l'avocado con la salsina a parte.

DI SILVIA TATOZZI

dove butto L'OLIO DELLE CONSERVE

Al pari dell'olio esausto delle fritture, anche l'olio vegetale di conservazione del tonno (e degli altri cibi in scatola) va **raccolto in un contenitore e smaltito nelle riciclerie o negli appositi punti di raccolta vicino a casa**. Ricorda di non versarlo mai nello scarico del lavandino: rischia di intasare le tubature, oltre a causare un cattivo odore per diversi giorni.

DETERSIVI fai da te

Bastano pochi ingredienti naturali per produrre un **kit di detersivi** per la casa **biodegradabili e low cost**. Qui ti proponiamo tre miscele sgrassanti e igienizzanti, prive di sostanze tossiche o allergizzanti. Procurati **aceto** bianco (anche di mele se ne preferisci il profumo), **bicarbonato di sodio**, **sapone di Marsiglia** (in panetto o in scaglie) e qualche goccia di **olio essenziale** e crea la tua miscela.

Il contenitore giusto

Ricicla i flaconi dei vecchi detersivi: quelli con spruzzino e dispenser sono utili per dosare la quantità e ridurre gli sprechi.

"DESIGNED BY MACROVECTOR / FREEPIK"

100% naturali

Sgrassatore multiuso: fai bollire 500 ml di **acqua distillata**. Grattugia un panetto di **sapone di Marsiglia** per ottenere 2 cucchiai di scaglie; trasferiscile in una brocca, aggiungi l'acqua e fai sciogliere il sapone mescolando. Versa la miscela in un flacone con spruzzino (**per i pavimenti** diluisci 1 tappo in 3 litri di acqua).
Spray igienizzante per il bagno: mescola in un flacone 500 ml di **acqua distillata** con 48 g di **bicarbonato**, chiudi e agita.
Detergente per vetri: in un flacone miscela 200 ml di **acqua distillata** con 200 ml di **aceto** bianco e 5 gocce di **olio essenziale alla menta**.

RICICLO CREATIVO

gioco DEL TRIS

Ecco un passatempo divertente da fare con i bambini. Procurati 1 **patata**, un **pennello**, un **foglio di carta**, 2 **ciotoline** e **colori acrilici** azzurro e blu. Taglia a metà la patata con un coltellino affilato e scava la superficie della prima metà in modo da ricavare una "X" in rilievo. Con l'aiuto di 2 tagliabiscotti rotondi di 2 misure diverse ricava il circolino sulla seconda metà, eliminando la polpa in eccesso con il coltellino. Disegna il campo per il gioco su un foglio di carta con il pennello intinto nel colore blu. Dividi i colori nelle ciotoline. A ogni mossa, il giocatore premerà la sua mezza patata nel colore e stamperà il suo simbolo: vince chi mette tre simboli in fila!

beauty MASCHERA al cetriolo

Hai dimenticato dei **cetrioli** in fondo al frigo? Non buttarli, puoi utilizzarli per fare una maschera rinfrescante. Sbucciali, tagliali a fette e poi frullali. Aggiungi alla purea ottenuta 2 cucchiai di **yogurt** bianco (anche scaduto) e 1 cucchiaino di **miele** e, se ti piace, qualche goccia di olio essenziale alla menta. Distribuisci il composto sul viso pulito e asciutto, lascia in posa per circa 15 minuti e risciacqua con acqua tiepida. La maschera si conserva in frigo per un paio di giorni.

DI SILVIA TATOZZI

LO SAPEVI CHE

Bere acqua ghiacciata altera il processo digestivo di stomaco e intestino: tienila fuori dal frigo per almeno15 minuti

Ottenuto dalla **fermentazione del latte** ad opera di alcuni batteri appartenenti al genere *Lactobacillus* e *Streptococcus*, lo **yogurt naturale** non contiene **zuccheri**. Quello **bianco**, al contrario, contiene zuccheri o dolcificanti naturali (come il succo d'uva) che ne aumentano l'**indice glicemico** e l'**apporto calorico**. Meglio, dunque, arricchire quello naturale con **frutta fresca in pezzi o dolcificarlo con poco miele**.

a ogni cibo LA SUA pellicola

Utili per conservare i cibi in frigo e freezer e per la cottura in forno, carte e pellicole vanno utilizzate in modo diverso a seconda degli alimenti. **Alluminio**: non usarlo per alimenti acidi (fette di limone, sott'aceti), cibi conservati sotto sale e per coprire cibi umidi contenuti in recipienti di metallo: **potrebbero corrodere la pellicola e farle rilasciare particelle che finiscono nei cibi**. **Carta forno**: perfetta per la cottura in forno, ma fino a 220°, non va utilizzata per conservare gli alimenti: **non li protegge dalla luce e dal contatto con l'aria con il rischio che si ossidino**. **Pellicole**: quelle **in polietilene (Pe)** sono adatte per qualsiasi tipo di alimento, compresi quelli grassi o contenenti alcool; **quelle in pvc**, invece, sono indicate per proteggere da muffe e batteri frutta, verdura e pesce fresco.

centrifugati: mix di salute

Combinando in modo corretto frutta e verdura, puoi ottenere succhi ben bilanciati, gradevoli nella consistenza e con un basso contenuto di zuccheri. **La formula ideale è mixare il 30% di frutta con il 70% di verdura**: per raggiungere la giusta percentuale di ortaggi scegli quelli "dolci" come le barbabietole, le carote, i cetrioli e i finocchi. Per esempio, **finocchio, pera e melone** per depurarti; **cetriolo, arancia e prezzemolo** per reidratarti; **barbabietola, uva e carota** per favorire il microcircolo.

LE REGOLE del SOTTOVETRO

Le conserve fatte in casa possono contenere il **clostridium botulinum**, un batterio pericoloso che produce una tossina dagli effetti anche letali. Per prepararle in sicurezza, mettiti al lavoro con **mani e utensili puliti, in un ambiente igienizzato**. Usa **barattoli di vetro** lavati e asciugati, con **capsule o sistemi di chiusura integri**, da sostituire a ogni utilizzo. Lavora i prodotti il prima possibile, lavandoli bene con acqua corrente per **eliminare terra o altri residui**. Prima di riempire i barattoli con **alimenti caldi, è necessario sanificarli**: avvolgili in strofinacci puliti e mettili insieme ai tappi in una pentola capiente, copri con acqua fredda e fai bollire per 20 minuti; spegni, lasciali nell'acqua fino al raffreddamento e poi mettili ad asciugare capovolti su un telo pulito. **La sanificazione non è necessaria, se riempi il barattolo con prodotti freddi: è sufficiente che il contenitore sia ben lavato e asciutto**. Al momento di consumare le conserve, verifica che il barattolo sia integro, che non ci siano stati versamenti di liquido né la perdita del vuoto e, se aprendole, si presentano **muffe, bollicine o cattivo odore**, buttale.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

FERRERO

KINDER YOGURT'IN

Kinder Yogurt'IN è il nuovo snack dei Freschi Kinder con un cuore di yogurt alla greca e alla frutta, in due varianti di gusto: Mango & Maracuja e Mirtillo & Cranberry. Il fresco cuore di yogurt alla greca e alla frutta è racchiuso in un ripieno cremoso, avvolto da due soffici fette di pan di spagna, con cruschello di frumento. La scelta dello yogurt alla greca, dalla consistenza inconfondibile, rende Kinder Yogurt'IN ideale per chi cerca uno snack gustoso e dal sapore intenso. Kinder Yogurt'IN è preparato con ingredienti accuratamente selezionati, senza additivi conservanti e coloranti. Grazie alla ricerca dei laboratori Ferrero il prodotto mantiene i fermenti vivi in tutte le fasi produttive e per tutta la durata della sua shelf life.

CIRIO

PASSATA "VERACE"

La Passata "Verace" Cirio è in linea con le esigenze del consumatore moderno, attento alla cremosità e alla densità del pomodoro, unitamente ad un sapore genuino e naturale, ottenuto grazie ad una forte selezione di pomodori italiani, ottenuti da coltivazioni a produzione integrata certificata, raccolti al giusto grado di maturazione e lavorati con tecniche di trasformazione moderne. La Passata "Verace" Cirio porta in tavola la passata cremosa dal sapore delicato e leggero, ideale per esaltare il gusto di molteplici piatti.

BAUER

DADO VEGETALE CON OLIO

Ogni cubetto di Dado Vegetale Bauer consente di ottenere un brodo leggero, povero di grassi e buono come quello fatto in casa. L'eccezionalità del Dado Vegetale Bauer deriva dalla lavorazione lenta e delicata delle materie prime, in grado di esaltare la vera bontà delle verdure selezionate portando in tavola il gusto della naturalità: l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva esalta ulteriormente la genuinità del prodotto, realizzato senza nessun additivo chimico e senza glutammato monosodico aggiunto. Il Dado Vegetale Bauer è l'ideale nella preparazione di un delicato brodo vegetale oppure come base per tante preparazioni. Senza glutine e senza lattosio, il Dado Vegetale Bauer ha ottenuto anche la certificazione QUALITÀ VEGAN®.

EUROFOOD S.P.A.

SALSA DI SOIA KIKKOMAN BIO

Kikkoman ha ampliato la sua gamma di Salse di Soia con la specialità BIO, la Salsa di Soia Biologica dai pochi ingredienti sapientemente miscelati, prodotta solo con soia di qualità premium senza OGM, grano OGM-free biologico e sale.
Senza conservanti, è ideale per chi segue una dieta vegetariana e per tutti quelli che vogliono arricchire di un nuovo sapore i piatti della tradizione orientale e occidentale.
Oggi Kikkoman Bio è disponibile in un nuovo pratico formato da 150 ml, una quantità perfetta che evita sprechi.
La Salsa di Soia Bio Kikkoman, come tutta la gamma di prodotti a marchio Kikkoman, è importata e distribuita da Eurofood S.p.A.

LA SCUOLA di giallo

e in più...

guarda e impara
78 RAVIOLI DI PATATE E MELANZANE
82 FALSOMAGRO ALLA CATANESE
86 CHEESECAKE ALLO YOGURT E FRUTTA

preparo e congelo
89 TORTA DI ZUCCHINE
90 SEMIFREDDO AI LAMPONI

con la pentola a pressione
91 INVOLTINI ALLA GRECA

con il microonde
92 TONNETTO AL POMODORO

bontà dal macellaio
93 SCAMONE DI VITELLO

dal mare in pescheria
95 TOTANO

PASTELLA PER TEMPURA

1 Prepara il bagnomaria freddo

Sistema una ciotola di metallo in un'altra di poco più grande contenente acqua e qualche cubetto di ghiaccio in modo da far raffreddare bene la ciotola di metallo.

2 Amalgama tuorli e acqua

Sguscia 2 uova e raccogli i tuorli nella ciotola più piccola quindi mescolali con una frusta versando a filo 400 ml di acqua molto fredda.

3 Unisci la farina

Aggiungi un pizzico di sale, quindi incorpora 200 g di farina, 1 cucchiaio alla volta, mescolando con la frusta in senso orario e senza sbattere. Non preoccuparti se rimane qualche grumo: è la caratteristica della pastella per tempura.

ravioli DI PATATE E MELANZANE

Un primo estivo e leggero, con una speciale morbida pasta fresca farcita e condita con ortaggi **di stagione,** formaggi ed erbe aromatiche

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

1 kg di patate a pasta bianca
300 g di farina
2 melanzane
100 g di caciocavallo
1 uovo
1 mazzetto di basilico
500 g di pomodori San Marzano maturi
2 spicchi d'aglio
1 cipollotto
6 cucchiai di ricotta salata grattugiata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

① Cuoci le patate e passale

Lava le patate, mettile in una casseruola d'acqua fredda salata e lessale per 40 minuti dall'ebollizione. Scolale, falle intiepidire e sbucciale. Setaccia la farina sulla spianatoia a fontana e fai cadere nell'incavo le patate fatte passare attraverso lo schiacciapatate.

Fai l'impasto ②

Incorpora la farina al passato di patate impastando fino a ottenere un composto omogeneo. Forma una palla, coprila con un canovaccio e lasciala riposare per 30 minuti.

Prepara le melanzane ③

Lava le melanzane e privale delle estremità. Tagliale prima a fette di 1 cm di spessore e poi a cubetti; mettili su una placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, cospargili con l'aglio spellato e tritato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio. Cuocili nel forno già caldo a 180° per 10-15 minuti, finché saranno morbidi senza colorire. Falli raffreddare fuori dal forno.

saperne di più

SCEGLI LE patate GIUSTE

Per questa ricetta il consiglio è di usare patate a pasta bianca, caratterizzate dalla polpa ricca di amido e particolarmente farinosa, che con la cottura tende a sfaldarsi. Sono quindi perfette come ingrediente negli impasti che prevedono di utilizzarle schiacciate o ridotte in purea, come gnocchi, sformati e crocchette. Il fatto che si sfarinino bene rende poi difficile che si formino grumi. Viceversa, non sono adatte alla frittura, che richiede una polpa asciutta, compatta e consistente.

Anche così

Per rendere più cremoso e uniforme il ripieno dei ravioli, puoi eliminare parte o tutta la buccia delle melanzane con l'aiuto di un pelapatate.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Ravioli fritti con prosciutto

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

800 g di patate - 1 uovo - 200 g di farina + quella per la spianatoia - 1 fetta di prosciutto cotto di 100 g circa - 100 g di emmentaler - grana padano Dop grattugiato - burro - olio per friggere - sale

Lava bene le patate, immergile con la buccia in una pentola con abbondante acqua fredda salata e cuocile per circa 30 minuti a partire dal momento dell'ebollizione. Scolale, sbucciale e passale allo schiacciapatate facendole cadere direttamente sulla spianatoia infarinata.
Crea un incavo, sgusciaci dentro l'uovo, 3 cucchiai di grana grattugiato, una noce di burro morbido e una presa di sale. Inizia a impastare con le mani, incorporando la farina, poca alla volta, fino a ottenere un composto omogeneo.
Stendi la pasta sulla spianatoia e dividila in tanti rettangoli (di 15x8 cm circa). Disponi su ciascuno un dadino di prosciutto e uno di formaggio. Chiudi la pasta sul ripieno e sigilla il bordo tutto intorno con i rebbi della forchetta. Friggi i ravioli in padella con abbondante olio bollente e servili caldi.

Cuoci il sugo 4

Lava i pomodori, incidili con 2 tagli a croce e tuffali in acqua bollente. Dopo 1 minuto scolali, immergili in acqua fredda e spellali. Pulisci il cipollotto, affettalo fine e fallo soffriggere in un'ampia padella con 2 cucchiai d'olio; unisci la polpa dei pomodori spezzettati, sale, pepe, 7-8 foglie di basilico e lascia cuocere a fuoco vivo per 10 minuti.

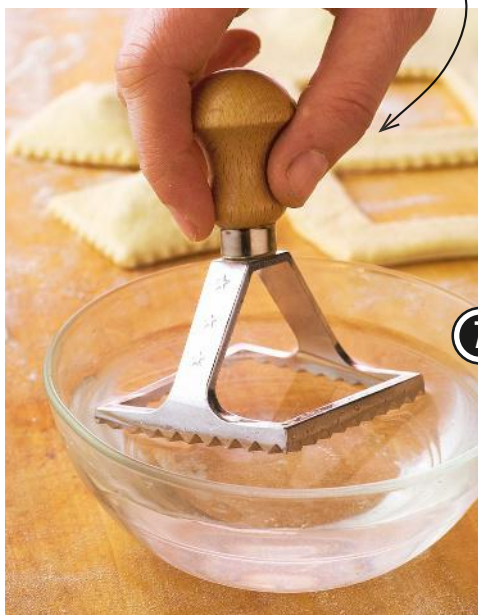
5 Prepara il ripieno

Grattugia il caciocavallo con una grattugia a fori larghi, raccogliendolo in una ciotola. Schiaccia le melanzane in un piatto con una forchetta e uniscile al formaggio. Aggiungi l'uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale, pepe e il basilico rimasto tritato. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

Fai tanti mucchietti ⑥

Riprendi l'impasto e stendilo in una sfoglia di 2 mm di spessore. Distribuisci il ripieno a mucchietti regolari e ben distanziati su metà della sfoglia, copri con l'altra metà e premila tutt'intorno al ripieno.

Tagli netti

Quando ritagli i ravioli, bagna di volta in volta il tagliapasta in una ciotola d'acqua, in modo da poter incidere di netto la pasta che, per via delle patate, risulta più appiccicosa di quella all'uovo.

⑦ Ricava i ravioli

Ritaglia i ravioli con l'aiuto di uno stampino inumidito. Premi con le dita i bordi di pasta per sigillarli bene, perché in cottura il ripieno potrebbe fuoriuscire.

COME TRATTARE i ravioli

In alternativa al tagliapasta, puoi usare la classica rotella dentellata. L'importante, prima del taglio, è chiudere bene la pasta intorno al ripieno: farai uscire eventuali piccole bolle d'aria all'interno dei ravioli, oltre a sigillarli per evitare che si aprano in cottura. Per lo stesso motivo, quando li tuffi nell'acqua bollente, abbassa la fiamma: se il bollore è troppo forte, rischia di rompere la pasta, facendo uscire il ripieno.

⑧

Cuoci, condisci e servi

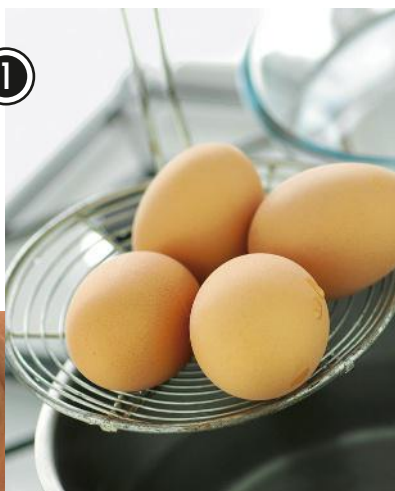
Lessa i ravioli in abbondante acqua bollente salata con 1 cucchiaio d'olio, scolali man mano che salgono a galla con un mestolo forato, distribuiscili direttamente nei piatti, condiscili con il sugo preparato e completa con la ricotta salata.

FALSOMAGRO alla catanese

Un rotolo di vitello **scenografico,** farcito con mortadella, pecorino e uova sode. Si può gustare anche freddo, accompagnato da cous cous e piselli in umido, come stuzzicante piatto unico

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Rassoda le uova ①

Immergi le uova in un pentolino d'acqua fredda. Falle cuocere per 6 minuti a partire dall'ebollizione, poi scolale con un mestolo forato, trasferiscile in una ciotola d'acqua fredda per raffreddarle ed elimina il guscio.

② Appiattisci la carne

Sistema la fetta di carne tra 2 fogli di carta da forno e appiattiscila delicatamente con il batticarne. Elimina il foglio di carta superiore, spalma uniformemente la carne con lo strutto, poi cospargila con 2-3 cucchiai di pangrattato e metà del pecorino stagionato.

un piatto DI ORIGINE francese

Specialità diffusa con varianti in tutta la Sicilia, questa ricetta viene fatta risalire al '600, quando veniva preparata dai monsù, i raffinati cuochi francesi che lavoravano nelle case aristocratiche. Infatti il curioso termine falsomagro (*farsumagru* in dialetto siciliano) pare derivare dal vocabolo francese *farce* (cioè la farcia) che si pronuncia "fars" e nel tempo è poi diventato "farsu". Il nome completo del piatto, quindi, può essere tradotto con l'espressione "carne magra con farcia".

Ingredienti

1 kg di fesa di vitello in 1 sola fetta
150 g di mortadella a fette
150 g di pecorino fresco
50 g di pecorino stagionato grattugiato
20 g di strutto
6 cipolle novelle
1 spicchio d'aglio
4 uova
1 bicchiere di vino rosso
1 kg di pomodori pelati
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
300 g di piselli sgranati
300 g di cous cous precotto
burro, pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

③ Farcisci

Stendi sulla carne le fette di mortadella, sovrapponendole un po' per non lasciare spazi vuoti. Disponi al centro le uova sode sgusciate, cospargi con 3 cipolle novelle affettate fini, il pecorino fresco a scaglie, una presa di sale e una macinata di pepe. Cospargi il tutto con 2-3 cucchiai di pangrattato e il pecorino stagionato rimasto.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Rotolo con fagiolini, patate e pesto

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 35 minuti

600 g di fettine di vitello - 2 patate medie - 150 g di fagiolini - 180 g di pesto - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa le patate con la buccia, poi sbucciale e tagliale a fettine. Spunta i fagiolini, scottali in acqua bollente salata per 3-4 minuti e scolali.
Stendi le fettine di vitello su un foglio di carta da forno, un po' sovrapposte, e forma un rettangolo di 25x30 cm. Coprile con un secondo foglio di carta da forno e appiattiscile con un batticarne. Elimina il foglio superiore, sala e pepa la carne e distribuisci sopra le patate lessate, lasciando 2-3 cm di spazio sui lati.
Distribuisci sulle patate 120 g di pesto a mucchietti, il grana e infine i fagiolini parallelamente ai lati corti. Arrotola, partendo da un lato corto e chiudi la carta a caramella; forala con uno stecchino e sistema il rotolo in un cestello per la cottura a vapore. Cuocilo per 30 minuti, poi lascialo raffreddare. Servilo a fette con il pesto rimasto diluito con poca acqua, una macinata di pepe, le foglie di basilico e un filo d'olio.

Arrotola la carne

Piega verso l'interno i bordi della carne e avvolgi strettamente il falsomagro su se stesso, aiutandoti con il foglio di carta da forno sottostante.

4

Bordo salvaripieno

Quando distribuisci il ripieno sulla carne, fai attenzione a lasciare almeno 2 cm liberi su tutti i bordi della fetta. In questo modo riuscirai ad avvolgere il rotolo più strettamente ed eviterai che il ripieno fuoriesca. Per legarlo senza rischiare che si apra mentre lo maneggi, fissalo temporaneamente con stecchini nel punto di sovrapposizione della fetta.

Lega il rotolo 5

Fissa il falsomagro con più giri di spago da cucina, come se fosse un arrosto. Sigilla anche le due estremità, cucendole con ago e filo resistente, facendo attenzione a non creare strappi nella carne. In questo modo il rotolo si manterrà in forma durante la cottura.

6

Rosola e cuoci

Fai soffriggere 1 cipolla tritata in un largo tegame con 3-4 cucchiai d'olio e l'aglio spellato. Unisci il falsomagro e fallo rosolare a fuoco moderatamente vivace, girandolo più volte. Quindi, bagnalo con il vino, aggiungi i pomodori tagliuzzati con le forbici, il concentrato di pomodoro, sale, pepe e prosegui la cottura a fiamma bassissima per 1 ora circa.

7

Aggiungi i piselli

Affetta finemente le cipolle rimaste e falle appassire in una padella con un filo d'olio. Unisci i piselli, sale, pepe, cuoci per 5-6 minuti a calore moderato, poi aggiungili al falsomagro a circa 10 minuti dal termine della cottura.

Cottura perfetta

Prima di aggiungere i piselli, gira il falsomagro un paio di volte, aiutandoti con due palette. Non usare forchettoni: la carne non va assolutamente forata. Bagnala con il fondo di cottura ogni 10-15 minuti, in modo che resti ben morbida.

Prepara il cous cous

8

Metti il cous cous in una casseruola, versaci acqua bollente (per le proporzioni esatte segui le istruzioni sulla confezione) e 1 cucchiaio d'olio, copri e lascia riposare per 5 minuti. Unisci una noce di burro e sgrana il cous cous con una forchetta. Servilo con la carne a fette tiepida.

IL TRUCCO per fette d'effetto

Per ottenere fette regolari e con un piacevole motivo geometrico, è importante sistemare le uova sode al centro della carne, ben allineate e attaccate l'una all'altra: questa operazione sarà più facile se taglierai via le due estremità delle uova (potrai utilizzare i pezzetti rimasti per un'insalata di riso). Per evitare che il tuorlo prenda una sfumatura verdognola, fai rassodare le uova solo parzialmente, come indicato nella ricetta (6 minuti).

CHEESECAKE allo yogurt E FRUTTA

Un dessert **freschissimo** da arricchire con pesche, prugne, lamponi o altre delizie di stagione

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per la base:
15 fette biscottate
45 g di gherigli di noce
2 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiai di zucchero di canna
Per la crema:
350 g di formaggio spalmabile
100 g di zucchero
300 g di yogurt greco
8 albumi
50 g di confettura di lamponi
frutta mista (lamponi, pesche, prugne)
succo di limone
1 rametto di menta

1 Prepara la base

Spezzetta le fette biscottate e tritale nel mixer con le noci. Aggiungi lo zucchero e l'olio e frulla ancora, fino a ottenere un composto omogeneo. Fodera uno stampo a cerniera con carta da forno bagnata e strizzata e versaci il mix preparato in uno strato uniforme.

Compatta

Schiaccia il composto di fette biscottate e noci sul fondo dello stampo, aiutandoti con il dorso di un cucchiaio, in modo da formare uno strato ben compatto e uniforme.

2 Cuoci nel forno

Trasferisci lo stampo nel forno già caldo a 160° per circa 10 minuti. Quando la base sarà diventata dorata, sforna e lascia raffreddare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.

3 Fai la crema

Monta con le fruste elettriche il formaggio con gli albumi, lo zucchero e lo yogurt. Versa il composto nello stampo, sulla base preparata, e inforna di nuovo a 170° per circa 45 minuti. Quindi, togli dal forno, lascia raffreddare a temperatura ambiente e metti la preparazione in frigo per almeno 6-8 ore. Apri lo stampo e trasferisci il cheesecake su un piatto da portata, aiutandoti con la carta da forno sottostante.

4 Completa e guarnisci

Sfila con attenzione la carta da forno dalla base della torta. Spalma delicatamente la superficie con la confettura, aiutandoti con il dorso di un cucchiaio. Lava la frutta, asciugala e taglia le pesche e le prugne a fettine. Per evitare che si scuriscano, spruzzale con un po' di succo di limone. Decora la torta accavallando leggermente le fettine di frutta tra loro e completa con foglioline di menta.

variante cherry

con CILIEGIE e panna

Prepara la base come spiegato accanto e distribuiscici 350 g di ciliegie snocciolate. Mescola 2 uova con 400 g di formaggio cremoso e 80 g di zucchero, copri le ciliegie con la crema e inforna a 150° per 75 minuti. Fai raffeddare e sforma, poi copri con 1 dl di panna fresca montata con 1 cucchiaio di zucchero a velo. Decora con ciliegie, menta e confettura di ciliegie.

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Fai scongelare la torta salata in frigorifero. Versa 3 cucchiai d'olio in una ciotola, unisci 1 cucchiaio d'acqua e un pizzico di sale ed emulsiona con una forchetta. Spennella la superficie della torta con l'emulsione e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti.

Torta di zucchine

Preparazione **35 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di farina 0 - 200 g di riso originario - 500 g di zucchine - 2 cipollotti - 80 g di pecorino grattugiato - 1 uovo - 1 rametto di maggiorana - 2 dl di acqua frizzante - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Amalgama la farina con l'acqua frizzante, 8 cucchiai d'olio e 1 cucchiaino di sale. Lavora la pasta con le mani per 10 minuti, facendo forza con tutto il corpo, fino a ottenere un impasto morbido e non appiccicoso. Avvolgilo nella pellicola e fallo riposare a temperatura ambiente per un'ora.
2 Porta a bollore abbondante acqua, sala e cuoci il riso per il tempo indicato sulla confezione; scolalo, sciacqualo sotto l'acqua fredda corrente e fallo asciugare steso su un telo. Lava le zucchine, spuntale e grattugiale con una grattugia a fori larghi. Pulisci i cipollotti, tritali e falli appassire con 3 cucchiai d'olio, unisci le zucchine e cuoci a fiamma medio-alta per 2-3 minuti. Spegni, regola di sale e pepa.
3 Amalgama alle zucchine il riso, il pecorino, l'uovo e le foglioline di maggiorana spezzettate. Stacca 2 terzi della pasta e stendila con il matterello sulla spianatoia infarinata molto sottile. Stendi anche la pasta rimasta in un disco più piccolo. Disponi il disco più grande in una teglia di 24-26 cm unta d'olio, distribuisci il ripieno, copri con il secondo disco e sigilla bene i bordi. Chiudi la teglia con alluminio e metti in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

PER SERVIRE
Trasferisci lo stampo in frigo per 30 minuti. Cuoci 250 g di lamponi con il succo di 1/2 limone e 1 cucchiaio di zucchero per 4 minuti. Passa la salsa di lamponi in un colino. Immergi lo stampo in acqua bollente per pochi secondi e rovescia il dolce su un piatto, elimina la pellicola, affetta e servi con la salsa di lamponi.

Semifreddo ai lamponi

Preparazione **50 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di yogurt - 90 g di zucchero a velo vanigliato - 1 dl di panna fresca - 2 albumi - 250 g di lamponi

1 Raccogli gli albumi in una bastardella o in un recipiente con il fondo arrotondato. Metti il recipiente su un pentolino con acqua leggermente in ebollizione, unisci lo zucchero a velo e monta con una frusta, fino a ottenere una meringa morbida. Togli il recipiente dal fuoco e trasferiscilo su una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarlo più velocemente.

2 Monta la panna ben fredda con le fruste. Metti lo yogurt in una grande ciotola e mescolalo con una spatola. Incorpora prima la panna montata, poi la meringa preparata. Mescola bene e delicatamente a ogni aggiunta con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarli.

3 Fodera uno stampo da plumcake da 5 dl con la pellicola facendola sbordare. Versa sul fondo un terzo del composto di yogurt e distribuisci metà dei lamponi lavati e asciugati. Metti un altro terzo di composto di yogurt, i lamponi rimasti e termina con il restante composto di yogurt. Livella con una spatola, copri lo stampo con la pellicola che hai lasciato sbordare e metti in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

Involtini alla greca

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di fesa di vitello a fettine - 150 g di feta - 80 g di olive taggiasche sott'olio - 2 cipollotti rossi - 2 pomodori perini - 1 dl di vino bianco - basilico - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

1 Lava i pomodori, tagliali a metà nel senso della lunghezza, elimina i semi e riducili a dadini. Trasferiscili in un colino, spolverizzali di sale e lasciali sgocciolare per 20 minuti. Intanto, sbriciola grossolanamente la feta in una ciotola e unisci i cipollotti puliti e tritati, le olive a pezzetti e le foglie di basilico spezzettate. Tampona i pomodori con carta da cucina e uniscili nella ciotola; insaporisci con il peperoncino.
2 Appiattisci le fettine di fesa fra due fogli di carta da forno con il batticarne e stendile sul piano di lavoro. Distribuisci il ripieno preparato sul lato corto delle fettine. Arrotola la carne sul ripieno, fino a metà della lunghezza della fettina partendo dal lato corto.

3 Piega i bordi laterali della carne verso l'interno, termina di arrotolare e fissa gli involtini con stecchini. Disponi il cestello nella pentola a pressione, versa il vino e aggiungi acqua sufficiente a lambire il fondo del cestello, accendi il fuoco e porta a ebollizione. Disponi gli involtini nel cestello, chiudi con il coperchio e alza la fiamma al massimo. Quando senti il fischio della valvola, abbassa al minimo e lascia cuocere per circa 15 minuti. Spegni, fai sfogare il vapore e trasferisci gli involtini su un piatto da portata. Irrorali con un filo d'olio, salali e servili a temperatura ambiente, accompagnando a piacere con un'insalata mista.

passo a passo

1

2

3

LA COTTURA CLASSICA

Prepara gli involtini come spiegato e mettili nel cestello per la cottura a vapore. Porta a bollore vino e acqua in una pentola, disponi il cestello, chiudi e cuoci per almeno 30 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

con il microonde

DI MAURO COMINELLI

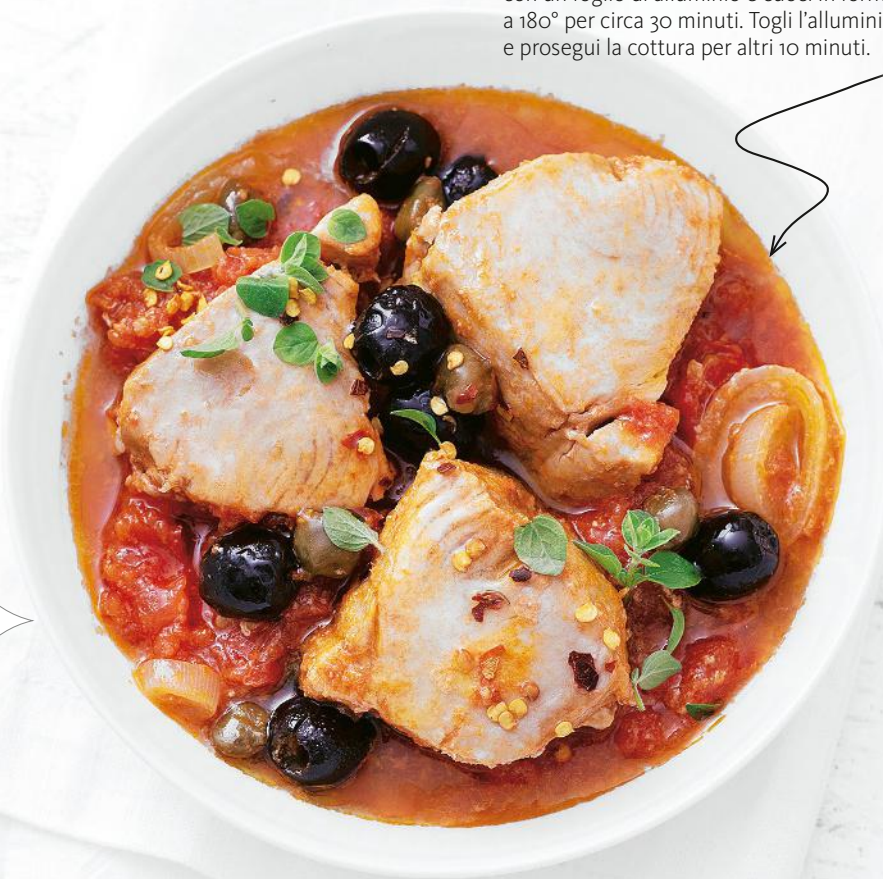
passo a passo

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara il pesce come spiegato sotto in una teglia e versa un bicchierino d'acqua. Chiudi con un foglio di alluminio e cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 10 minuti.

Tonnetto al pomodoro

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di tonnetto in tranci - 500 g di pomodori perini - 100 g di olive nere snocciolate - 3-4 acciughe sott'olio - 50 g di capperi sotto sale - 1 cipolla di Tropea - origano - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

1 Lava i pomodori, mettili interi in una ciotola, coprili con acqua e cuocili nel microonde alla massima potenza per 1 minuto. Raffreddali sotto l'acqua fredda corrente, spellali, elimina i semi e trita la polpa. Dissala i capperi sotto l'acqua fredda corrente e mettili in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti, cambiando l'acqua 2 o più volte se sono ancora troppo salati.

2 Sciacqua ripetutamente i tranci di tonnetto sotto l'acqua fredda corrente e asciugali tamponandoli con la carta da cucina. Tagliali a fette di 4-5 cm di spessore. Spella la cipolla e tagliala ad anelli.

3 Versa un filo d'olio in una teglia che possa andare nel microonde e sistema sul fondo 1 terzo dei pomodori. Disponi sopra i tranci di pesce, sala e profuma con il peperoncino; copri con le olive, i capperi, le acciughe spezzettate, gli anelli di cipolla, tutti i pomodori rimasti e un pizzico di origano. Irrora con un filo d'olio, copri con la pellicola e pratica tanti buchi con uno stecchino. Cuoci nel forno a microonde a media potenza per circa 20 minuti, poi elimina la pellicola e prosegui la cottura alla massima potenza per 2-3 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
È DETTO ANCHE SOTTOFILETTO

tenerissimo
Una delle sue caratteristiche principali è di essere poco fibroso (viene infatti detto "a fibra corta"): questo lo rende particolarmente tenero.

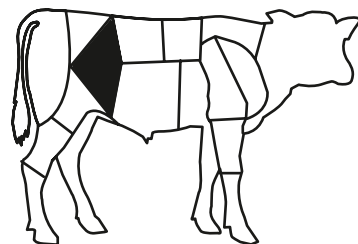
Scamone di vitello

Gustoso e **adatto a mille usi**, è considerato la parte migliore della coscia (in realtà la precede) e viene catalogato tra i tagli di **prima categoria**, al punto che può egregiamente sostituire parti più pregiate e costose, come il filetto, il girello e la noce. Questo perché si trova in una zona dove si formano sia muscoli sia grasso (comunque poco), con un risultato perfettamente equilibrato.
In cucina potrà quindi essere utilizzato per **cotture sia brevi** (dove verrà esaltata la parte magra) **sia lunghe** (in cui la parte grassa impedirà che la carne si asciughi).
Lo scamone si presta quindi per spezzatini, bistecche, scaloppine, cotolette e involtini, ma è ottimo anche arrosto, bollito (per il vitello tonnato), brasato e all'inglese (come si fa per il roastbeef).

acquistarlo E TRATTARLO

Anche se vuoi cucinarlo a fette o a bocconi, conviene acquistarlo in un unico pezzo e tagliarlo a casa con un coltello a lama liscia ben affilato: la carne resterà più fresca e umida. Vale lo stesso se lo conservi in frigo (fino a 3 giorni): taglialo solo al momento di usarlo. Se lo cucini arrosto, è bene legarlo per mantenere la carne compatta e non disperderne i succhi.

Il taglio

Si trova vicino all'anca ed è il pezzo di congiunzione tra la lombata e la coscia.

119

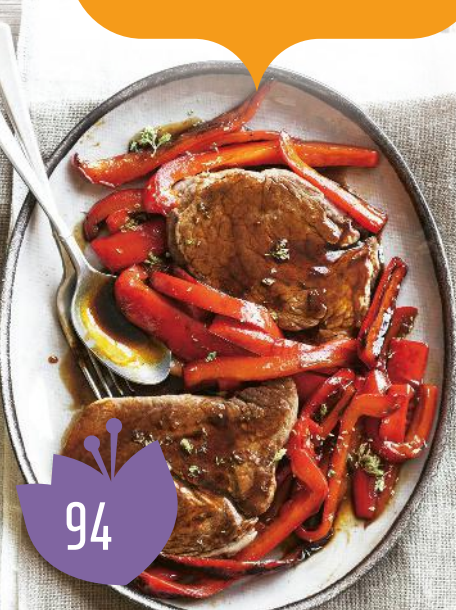
CALORIE PER 100 GRAMMI

Lo scamone ha un apporto energetico basso, un potere nutrizionale eccellente (grazie all'alta percentuale di proteine nobili) e un'alta digeribilità: è quindi adatto a tutti i regimi alimentari e a tutte le età.

Bistecche confit con peperoni al miele

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fette di scamone di vitello di 180 g l'una - 2 grossi peperoni rossi - 1 cipollotto - 1 cucchiaio di salsa Worcestershire - 1/2 cucchiaino di tabasco - 2 cucchiai di miele - 50 ml di aceto di vino - origano secco - 1 litro di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mescola il tabasco con la salsa Worcestershire, 2 cucchiai di olio, il cipollotto tritato, sale e pepe. Versa la salsa sulle bistecche, coprile con la pellicola e falle marinare al fresco per 1 ora. **Scalda l'olio** rimasto a 65-70°. Trasferisci la carne sgocciolata in una casseruola non troppo larga, coprila completamente con l'olio e cuocila per 1 ora e 30 minuti a fiamma bassa con la retina spargifiamma. **Intanto lava i peperoni**, puliscili internamente, tagliali a striscioline e rosolali con un filo d'olio e un pizzico di sale. Quando saranno teneri, unisci il miele e cuoci per 2 minuti. Poi aggiungi l'aceto, un mestolino di acqua calda e prosegui la cottura per qualche minuto, finché il fondo sarà sciropposo; pepa e profuma con l'origano. Sgocciola bene le bistecche, salale e servile con i peperoni.

Arrosto in salsa di olive verdi e pinoli

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 35 minuti**
Dosi per **4 persone**

900 g di scamone di vitello - 80 g di olive verdi denocciolate - 80 g di pinoli - 6 filetti di acciuga sott'olio - 2 rametti di rosmarino - 1 bicchiere di vino bianco secco - brodo - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1

Lega la carne con spago da cucina (o falla legare dal macellaio). Tosta i pinoli in una padella antiaderente senza condimento per qualche minuto, trasferiscili su un tagliere e tritane la metà con la metà delle olive. Scalda l'olio in una casseruola dal fondo spesso e rosola la carne su tutti i lati finché risulterà ben dorata.

2

Sala e pepa l'arrosto, unisci il rosmarino e sfuma con il vino. Aggiungi le acciughe e schiacciale con il dorso di un cucchiaio di legno per stemperarle nell'olio. Unisci i pinoli e le olive sia interi sia tritati e prosegui la cottura a fuoco basso per circa 1 ora e mezzo bagnando di tanto in tanto la carne con un mestolino di brodo caldo.

3

Spegni il fuoco e lascia l'arrosto nel tegame per 1 minuto. Poi prelevalo con l'aiuto di due cucchiai e adagialo su un foglio di alluminio. Avvolgilo e lascialo riposare per 5-10 minuti: in questo modo i succhi si ridistribuiranno tra le fibre della carne. Poi servilo tagliato a fette con il suo intingolo.

dal mare in pescheria

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
LIGURI, TOSCANI E SARDI CHIAMANO TOTANO IL CALAMARO

È un mollusco cefalopode con il corpo allungato a forma di sacca tipico della specie, a cui appartengono anche la seppia e il calamaro. Spesso confuso con quest'ultimo, il totano è ritenuto meno pregiato perché ha **carni più compatte** e tenaci, ma in cucina è ugualmente apprezzabile. Intero, è ideale da farcire (con tentacoli tritati, aromi e mollica), mentre **ridotto ad anelli** si presta a sughi, zuppe di mare e alla classica frittura. Nei nostri mari le catture più abbondanti sono in centro Adriatico e nel **Tirreno settentrionale**, dove la specie più diffusa (*Illex coindetii*) raggiunge una lunghezza di circa 20 cm (tentacoli esclusi) e vive trai 400 e i 50 metri di profondità, per salire verso la superficie di notte (per questo vengono catturati con appositi attrezzi simili alle lampare). I totani pescati nell'Atlantico sono di dimensioni maggiori (fino a 50 cm di lunghezza e diversi chili di peso) e generalmente sono venduti congelati, interi o ad anelli.

Trova la differenza

Totani e calamari hanno entrambi 10 tra braccia e tentacoli e colorazione simile. Perciò, la caratteristica fondamentale per distinguerli è quella delle pinne: nei totani sono sporgenti e con una tipica foma triangolare a punta di lancia, mentre nel calamaro le "ali" corrono lungo buona parte del corpo e sono meno evidenti.

LE COTTURE GIUSTE

Come gli altri molluschi cefalopodi, i totani non vogliono le mezze misure: o si sottopongono a cotture brevi e ad alta temperatura (fritti, alla piastra o alla griglia) oppure si passa a preparazioni in umido con tempi di cottura decisamente lunghi; diversamente, si otterranno carni gommose, poco piacevoli al palato. Può essere utile un passaggio nel congelatore (basta una notte) per sfibrarli prima di essere preparati come più ti piace.

il colore

I totani freschi non possono subire trattamenti e mantengono il loro colore rosato; invece quelli congelati o decongelati spesso sono bianchi perché per legge possono essere schiariti con acqua ossigenata.

93

CALORIE PER 100 GRAMMI

Poco calorico, il totano è fonte di proteine di qualità, benefici grassi Omega 3, potassio (248 mg) e vitamine del gruppo B. Però contiene anche colesterolo (235 mg).

il prezzo

La differenza con i calamari è notevole: questi ultimi costano al super sui 24 euro al chilo contro gli 11 circa del totano. I prezzi si riducono nel caso di prodotti surgelati.

Spiedini con polpo e insalata agrodolce

Preparazione **45 minuti + riposo**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di polpo pulito - 4 totani puliti - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di basilico - sale - pepe Per l'insalata: 1 cetriolo - 4 pomodori ramati - 120 g di fagiolini - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 ciuffo di basilico - 2 cucchiai di zucchero di canna - 3 cucchiai di aceto di mele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a tocchetti il polpo e i totani e raccoglili in una ciotola. Cospargili con la scorza del limone a striscioline e il succo, le foglie di basilico, sale, pepe e fai marinare per 1 ora in frigo. **Scotta i pomodori** in acqua bollente, scolali, spellali e riducili a cubetti. Cuoci i fagiolini per 5' in acqua salata e scolali. Sbuccia il cetriolo, taglialo a dadi e riuniscili in una ciotola con i fagiolini tagliati a metà, i pomodori, l'aglio tritato con il prezzemolo, lo zucchero, olio e l'aceto.
Infilza i pezzi di polpo marinati in 4 spiedini e quelli di totano in altri 4. Cuoci i primi su una piastra a fuoco vivace per 15' girandoli 2 volte e spennellandoli con la marinata. Dopo 10', unisci gli altri e girali a metà cottura. Al termine sala, pepa, spolverizza con le erbe e servi con l'insalata.

Cavatelli con totani ripieni

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di cavatelli - 4 totani - 250 g di spinaci lessati - 1 uovo - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 2 spicchi d'aglio - 400 g di polpa di pomodoro - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Pulisci i totani** staccando le sacche dai tentacoli. Elimina la penna cartilaginea e le interiora, quindi lava e asciuga bene le sacche. Con l'aiuto di forbici da cucina, togli occhi e becco dal ciuffo di tentacoli e spezzetta questi ultimi. Trasferiscili in una ciotola, aggiungi gli spinaci tritati, una presa di sale, una macinata di pepe e mescola.

2 **Incorpora al mix** l'uovo sgusciato, il grana, le foglie del prezzemolo tritate con 1 spicchio d'aglio spellato e mescola bene. Se il composto fosse troppo morbido, unisci altro grana. Con il composto preparato farcisci per 2 terzi le sacche dei totani e chiudile con uno stecchino. Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella e fai rosolare l'aglio rimasto schiacciato e spellato.

3 **Unisci i totani ripieni**, falli insaporire su tutti i lati, quindi aggiungi la polpa di pomodoro. Sala, pepa e cuoci, coperto, per 40 minuti, unendo poca acqua calda, se necessario. Nel frattempo, lessa i cavatelli in acqua salata bollente e scolali al dente. Condiscili con il sugo dei totani, distribuiscili nei piatti e completa con 1 totano farcito tagliato a fette per ciascuna porzione.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Diego Lodi

FOTO
Sonia Fedrizzi, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Che idea abbinare bruschette, vongole e uova strapazzate: la salinità dei molluschi aggiunge una nota sapida alle uova, mentre il pane dà croccantezza".

"Sono davvero semplici e leggeri questi involtini di melanzane con provola e pinoli: non vedo l'ora di gustarli con mio marito per l'aperitivo".

"Chi l'ha detto che il pesce non sta mai bene con il formaggio? Queste seppie farcite con il caciocavallo mi hanno proprio dimostrato il contrario!"

"Dal fruttivendolo ho trovato delle zucchine perfettamente tonde ed è stato un piacere seguire gli incroci per farcirle".

"La crema di questo dolce si fa con tanto yogurt e due superfood come i mirtilli e i lamponi. Salute e gola: perché mai avrei dovuto resistergli?"

31 modi PER MANGIARE L'ESTATE

Tante idee grandi e piccole per i pranzi e le cene della bella stagione: dalle spaghettate agli spiedini, dagli aperitivi ai dolci.

anguria&melone

I nostri capisquadra si sfidano creando 3 ricette a prova di caldo con i frutti più freschi e dissetanti.

Tartare al coltello

Non solo di carne, ma anche a base di pesce, frutta e ortaggi: tante idee fresche e leggere da preparare senza fuoco.

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018